

さんしょうの清涼感でさっぱり食べられる鶏肉料理です！

鶏肉のさんしょう焼き



さんしょうに加え、にんにくで風味を増し、さらに焼き目の香ばしさも相まって少ない食塩量でも美味しく食べられます。減塩の基本は風味や旨味、酸味、辛味など塩味以外の味を味方につけることです。普段あまり使わない調味料にもチャレンジしてみませんか？

・メイン食材：鶏肉
・調理時間：30分

☆ポイント☆

鶏もも肉は脂肪分が多いのが気になるところ。今回はグリルでじっくり焼くことで脂を落としエネルギー量を約30%カットしました。

作り方

1. 味が浸透しやすいように鶏もも肉の皮面を串などで十数か所さす。
2. ポリ袋に1の鶏もも肉を入れ、酒・塩・粉さんしょう・すりおろしにんにくを加えてよく揉み込み、10分おく。
3. グリルの網に2の皮面を下にして置いて焼く(約6分間)。
4. 裏返して皮がパリッとなるまで焼く(約4分間)。
5. 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。お好みで粉さんしょうを振ってもよい。

材料(2人分)

・鶏もも肉	1枚(200g程度)
・酒	小さじ2/3
・塩	小さじ1/6
・粉さんしょう	3つまみ
・すりおろしにんにく	小さじ1/3
・仕上げ用の粉さんしょう	お好みで

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
149kcal	15.8g	8.3g	0.7g	0g	234mg	0.6g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部