

肉料理

鶏肉のごま照り焼き

<主な材料 4人分>

鶏モモ肉	1枚 (約300g)
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
白いりごま	小さじ1
シシトウ	8本
ジャガイモ	1個



<作り方>

- ①鶏肉を4枚にそぎ切りにする。塩・こしょうを振る。
- ②片栗粉を薄くまぶす。
- ③ボウルにしょうゆ、砂糖、みりん入れ混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱して鶏肉の両面焼く（ふたをして中まで火を通す）。
- ⑤③を入れ焦げないように煮絡める。一煮立ちしたら白ごまを振り、器に盛る。
- ⑥同じフライパンにシシトウを入れ焼く。
- ⑦ジャガイモは皮をむき食べやすい大きさに切り、水からゆでる。柔らかくなったら水を捨て、塩・こしょうで味を付ける
- ⑧シシトウ・ジャガイモを器に添える。

【エネルギー 230kcal、たんぱく質 11.4g、塩分 1.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)