

鶏肉とねぎのレンジ焼き

調理時間 約30分 塩分 1.4g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
384kcal ⇒ 264kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト入賞



【材料】2人分

鶏モモ肉	1枚
長ねぎ	1本
A	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ3
みりん	小さじ1

【作り方】

- (1) 鶏肉とねぎは一口大に切ります。
- (2) あらかじめAを入れた耐熱皿に鶏肉、長ねぎを入れて10分ほど漬けます。
- (3) (2)にふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で5～6分加熱します。火が通っていない時には、これを繰り返します。
- (4) 鶏肉と長ねぎを取り出した後、電子レンジ(500W)で7～8分ほど加熱し、タレを煮詰めます。(場合によっては、鍋に移し、更に煮詰めます。)
- (5) 皿に鶏肉と長ねぎを盛り、(4)のタレをかけます。

【ワンポイント】

- ・ 鶏モモ肉を1枚焼くには油大さじ1杯(12g)が必要ですが、電子レンジで作ると油を使わずに調理できます。

レシピ監修 香川栄養専門学校