

主菜

鶏肉のハニージンジャー

～生姜の風味で減塩！～



1人分の栄養価 エネルギー 272kcal たんぱく質 17.1g 食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

鶏もも肉	200g
生姜(すりおろす)	ひとかけ
A はちみつ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
油	小さじ2

作り方

- 【1】食べやすい大きさに切った鶏肉と A をポリ袋に入れ、袋の上からよくもみ、30 分ほどおく。
- 【2】フライパンに油を熱し、【1】を皮目から焼く。
- 【3】焼き目がついたら返し、蓋をして中まで火を通す。



お手伝いポイント

Aの調味料を入れてもみこむ(厚めのポリ袋に材料を入れてもみこむと簡単♪)