

減塩 レシピ

No.88

(1人分)
180kcal
塩分
2g

鶏肉のさっぱり煮



お弁当のおかずにもどうぞ!

材料(2人分)

- 鶏もも肉…………… 100g
- 水…………… 160cc
- しょう油…… 大さじ1.5
- はちみつ(粗糖でも可)
…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- ねぎ…………… 1/2本
- しょうが ……小1かけ(千切)
- 青しそ又は小ねぎ少々(刻む)

作り方

- 1 鍋に水、しょう油、はちみつ、酒、酢、ねぎ、しょうがを入れ煮立て、鶏肉を入れる。
- 2 落とし蓋をして10分ほど煮て、肉を裏返して5分煮る。
- 3 肉を切り分け器に盛り煮汁をかけて、刻んだ青しそ又はねぎを添える。