

# 鶏肉の照り焼き風

2020年度作成



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 164 kcal

たんぱく質 21.7 g

塩分 1.6 g

## 材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・焼肉のたれ 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・ブロッコリー 6房
- ・にんじん 60g

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。  
ブロッコリー、にんじんは茹でておく。
- ② ポリ袋に鶏肉、焼肉のたれ、水を入れ、30～60分漬けておく。
- ③ フライパンに②を汁ごと入れ、蓋をして、中～弱火で火を通す。蓋をとって、とろみがつくまで煮詰める。

## コツ・ポイント

- ・焼肉のたれは、合わせ調味料（しょうゆ 大さじ1・酒 大さじ2・みりん 大さじ1）で代用できます。
- ・鶏もも肉の代わりに魚や豚肉でもおいしく作ることができます。