

▼鶏むね肉の出汁ホイル焼き



材料《2 人前》

- 鶏むね肉(皮なし)…80g
- ★ 酒…10g
- ★ 砂糖…4g
- たまねぎ…60g
- にんじん…20g
- ぶなしめじ…40g
- オリーブ油…8g
- かつお出汁…30ml
- 食塩…0.4g
- こしょう…適量
- ☆ ぽん酢しょうゆ…8g

作り方

- ① 鶏むね肉は、フォークで両面に穴をあけ、1口大の大きさに切る。袋に入れ、★(酒・砂糖)を加えて揉みこみ、5 分おく。
- ② たまねぎは、皮を剥き 5mmの幅に切る。ぶなしめじは、石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ にんじんは、よく洗い皮を剥かずに 3mmの輪切りにし、型抜きする。切れ端は、食べやすい大きさに切る。
- ④ アルミホイルを広げ、オリーブ油をひき、にんじんの切れ端・たまねぎ・鶏むね肉・ぶなしめじ・型抜きしたにんじんの順番にのせ、軽く包む。
- ⑤ ④に●の調味料(かつお出汁・塩・こしょう)を加え、アルミホイルの口を閉じる。
- ⑥ フライパンにおき、フライパンに水を 150ml入れる。蓋をして中火で 15 分加熱する。(オーブンの場合:180℃予熱→180℃ 20 分加熱)
- ⑦ アルミホイルの口を開け、ぽん酢をかける。

POINT

鶏肉は皮を取り除くことによりカロリーと脂質を抑えることができます。

にんじんは、皮つきの方が栄養が豊富に含まれています。

ぽん酢しょうゆを使うことで普通の醤油より減塩になります。

出汁を使って減塩、うま味も栄養もアップで美味しく食べられます！