

チキンソテーの梅肉ソース

材料4人分

鶏もも肉	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉	適量
A 梅干 (ペースト状にしたもの)	
	20g
ねぎ (小口切り)	40g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
レタス	適量
サラダ油	適量



- ① Aをよく混ぜ合わせておく。
- ② 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、皮面に薄く小麦粉をつける。フライパンに少量の油をひき、皮面を下にして強めの中火で約1～2分、フライ返して押さえながら焼く。鶏肉から油が出てきて肉の周りに火が通ってきたら、弱火で約8～12分間蓋をせずに焼く。さらに裏返し、中火で2分ほど中に火が通るまで焼く。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、①のソースをかけ、ちぎったレタスとともに盛り付ける。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
184	9.2	25	0.9