

# 鶏肉の梅しょうが焼き

## 材料 4人分

鶏もも肉	400	g
しょうが(すりおろし)	12	g
キャベツ	160	g
青じそ	4	枚
たれ		
酒	大さじ	1
みりん	大さじ	1
梅干し	20	g
しょうが(みじん切り)	12	g
しょうゆ	小さじ	1



一人分	
エネルギー(kcal)	218
たんぱく質(g)	17.4
Ca(mg)	28
塩分(g)	1.3

- ① しょうがは半分を下味用としてすりおろし、残り半分はみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉は厚みを均一にし、すりおろしたしょうがをもみこむ。
- ③ 梅干しは種を除いてたたいておく。キャベツと青じそはせん切りにし、混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱容器に酒、みりんを入れ、加熱し、粗熱が取れたら梅干し、みじん切りのしょうが、しょうゆを混ぜ、たれを作る。
- ⑤ 鶏肉をフライパンに皮を下にして入れ、少しずつ火を通しながら焼き色を付ける。皮から出た余分な油は拭き、鶏肉を裏返して両面をしっかりと焼いたら食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 皿に青じそ、キャベツ、鶏肉を盛り、上からたれをかける。