

22 鶏肉の抹茶ロースト梅柚子ソース

主菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

鶏もも肉	400g
抹茶	小さじ2
塩・粗挽きこしょう	各適量
みず菜	80g
みりん	大さじ4.5
酒	大さじ3
淡口しょう油	大さじ1.5
砂糖	大さじ2
梅肉	大さじ1
片栗粉	小さじ1強
柚子皮すりおろし	少々
いりごま	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉に塩・こしょう・抹茶をふりかけ、5分ほどおく。オーブンを200度に予熱する。
- ② みず菜は4～5cmに切り、冷水でさらす。
- ③ オーブんにクッキングシートを敷き、220度で20分焼く。(魚用グリルで焼いてもよい)
- ④ ソースを作る。みりん、酒、しょう油、砂糖を鍋で中火にかけ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
あら熱がとれてから梅肉、すりおろした柚子皮を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ みず菜の上に鶏肉をのせソースをかけ、いりごまをふる。

《一人分栄養量》 エネルギー 359Kcal たんぱく質 18.7g 脂肪 19.2g 塩分 1.2g

《ワンポイントアドバイス》 オーブンで鶏肉を焼くとき。しいたけにオリーブオイル、塩、こしょうをふりかけ、一緒に加熱すると付け合わせになります。