

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

鶏の塩麴焼き

塩麴だけで主菜も付け合わせもできてしまうお手軽料理



材料（4人分）

鶏もも肉	・・・240g
塩麴	・・・24g
もやし	・・・1袋(200g)
パプリカ（赤）	・・・1/2個
パプリカ（黄）	・・・1/2個
塩	・・・少々
黒こしょう	・・・少々

管理栄養士の オススメPoint

- Point1**
同じフライパンで調理できるので、洗い物も減らせます。
- Point2**
発酵食品の万能調味料の塩麴を使って腸内環境を整えましょう。

作り方

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る
2. ビニール袋に鶏肉と塩麴を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で1時間漬け置く
3. もやしは水にさらし、よく水気を切っておく
4. パプリカは5mm幅程度の千切りにする
5. フライパンにフライパン用ホイルを敷き、中火で鶏肉の皮目から焼く
6. 2分程度焼き焦げ目がついたら、ひっくり返し蓋をして、弱火で4～5分焼く
7. 鶏肉を取り出したフライパンに、もやしとパプリカを入れて中火で炒める
8. 塩、黒こしょうで味をととのえる

1人分

215
kcal

食塩相当量：1.1g