

# とり肉の塩こうじ焼



栄養価 ■エネルギー308kcal ■たんぱく質 18.1g ■脂質 19.3g ■塩分 1.6g

## 材料(4人分)

- 鶏もも肉 2枚
- 人参 40g
- ピーマン 1個
- トマト(中) 1個
- 塩麹 大さじ3杯
- 油 大さじ1杯

## 献立のヒント

とり肉の塩こうじ焼、小松菜のお浸し、味噌汁、ご飯

## 作り方

- ① 鶏もも肉は、塩麹がなじみやすいように、切り込みを入れます。
- ② 人参は、小さめの短冊切り、ピーマンは、細切り、トマトは、食べやすい大きさに切ります。
- ③ ボウルに①と②と塩麹を入れてもみ、30分ほどおきます。
- ④ あたためたフライパンに油を入れ、鶏もも肉を両面焼きます。
- ⑤ ④にある程度火が通ったら、ピーマンと人参を入れて炒めます。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、トマトを軽く焼きます。
- ⑦ すべて焼けたら、鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさに切ります。
- ⑧ お皿にのせ、野菜を盛り付けたら出来上がりです。

