

お手軽減塩レシピ

【レンジで簡単！照り焼きチキン】

鶏もも肉を袋で混ぜてレンジで加熱するだけ！簡単照り焼きチキンです。
油を使わないため、カロリーも塩分も控えたい方におすすめです。

材料(2人分)



鶏もも肉 250g

★タレ

・減塩しょうゆ	大さじ1と1/2
・みりん	大さじ2/3
・砂糖	大さじ2/3
・にんにく	1かけ

★飾り用

ベビーリーフ	適量
プチトマト	2個

作り方【1人分の食塩相当量:1.3g】

- ① 鶏もも肉は包丁で切り込みを入れ均等な厚さになるようにし、皮にフォークで数か所穴を開ける。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ ビニール袋にタレの材料を入れて混ぜ、鶏もも肉を入れて手で揉みながら絡める。
- ④ 冷蔵庫で15分ほど漬けておく。
- ⑤ 平らな皿にクッキングシートを敷き、皮目を上にして、600Wの電子レンジで5分程度加熱する。

加熱途中パーンと音が
する可能性があります。
気になる方はラップを
してください。



- ⑥ 電子レンジから取り出し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分ける。飾り付けて完成。



できあがり！