

お手軽減塩レシピ

【鶏肉のねぎソースかけ】

むね肉に片栗粉をまぶしてカリッと焼きます。
電子レンジで作るねぎソースは手間がかからずとっても簡単です。
むね肉に下味がついているので、塩味が少なくても美味しく食べられます。

材料(4人分)



むね肉	1枚
A しょうゆ	小さじ2
A 酒	大さじ1
片栗粉	小さじ3
サラダ油	大さじ1
レタス	4枚
ミニトマト	8個

【ねぎソース】

長ねぎ (みじん切り)	1本
B ごま油	小さじ1
B 塩	小さじ1/6強
B コショウ	少々

作り方【1人分の食塩相当量:0.8g】

① むね肉は一口大に切り、Aに10分ほど漬ける。



② むね肉に片栗粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで両面がこんがりするまで焼く。

③ ボウルにみじん切りにしたねぎとBを入れて、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分10秒ほど過熱しよく混ぜる。

④ 器にレタスを敷き鶏肉を盛る。

③を鶏肉にかけ、ミニトマトを添えたら出来上がり。



できあがり！