

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

健康つくりおきレシピ帳②

今月のテーマ

甘辛いタレが食欲そそる!

初夏にぴったり! うましそチキン

しそと鶏肉のみでできる、簡単おかずのご紹介です。

しそを入れることでさっぱりするので、暑くなってくるこれからの時期にぴったり!

冷めても美味しい絶品つくりおきレシピです。



材料(2人分) : 保存期間の目安 : 4~5日

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。なお、保存期間はあくまでも目安です。お早めにお召し上がりください。

鶏もも肉	300g	酒	大さじ1
しそ	5枚	醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1	砂糖	大さじ1/2
醤油(下味用)	小さじ1		

ワンポイントアドバイス

鶏もも肉に塩の代わりに醤油で下味をつけると焼いた時に香ばしい香り加わって美味しくなります。火が強すぎると焦げる原因になるため、中火で焼きます。

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「レンジで簡単

ご飯が進むツナピーマン」を

ご紹介します。お楽しみに!