



# 11月のお手軽減塩レシピ “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ススメです。

## 《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、皮にフォークで数カ所穴を開ける。
- 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分程度漬けておく。
- 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。
- 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。

加熱途中でパーンと音がしますが大丈夫です。気になる方はラップをしてください。



1人分 食塩相当量 1.3g