

# かぼす風味鶏の照り焼き

醤油の1/3を特産品であるかぼす果汁に置き換えたうま塩(減塩)レシピです。 「うま塩レシピ」～食材の旨みを上手く活用した美味しい減塩レシピ～



1人分あたり

【エネルギー量】	239 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	60 g

「うま塩の手法・レシピ集」  
大分県提供レシピ

## 材料(2人分)

若鶏もも肉	・・・ 160g	ミニトマト	・・・ 4個(60g)
油	・・・ 小さじ1/2(2g)	サニーレタス	・・・ 2枚(20g)
かぼす果汁	・・・ 小さじ1強(6g)	玉ねぎ	・・・ 40g
濃口しょうゆ	・・・ 大さじ1/2(9g)		
砂糖	・・・ 大さじ1弱(8g)		
みりん	・・・ 大さじ2(36g)		

## 作り方

- ① 鶏もも肉は包丁で切り込みを入れて厚さを均一にする。
- ② ボウルにかぼす果汁・濃口しょうゆ・砂糖・みりんを混ぜ入れ、①を10分程度浸しておく。
- ③ 中火で熱したフライパンに油をひき、鶏肉の皮を下にして入れ、焼き色がつくまで焼き、裏返す。
- ④ 余分な油は拭き取り、ボウルに残った調味料をフライパンに入れ、蓋をして3～5分程度煮たら、蓋をとって煮詰める。
- ⑤ ミニトマト、サニーレタス、水にさらした玉ねぎ、④を皿に盛り付ける。

