

## 簡単なのにふっくら柔らか!鶏肉のしょうゆ煮



## 材料 (2人分)

	鶏もも肉	1枚
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ1



## 作り方

- ① 鶏もも肉は半分に切っておく。
- ② フライパンにAの調味料と、鶏もも肉を入れて、中火にかける。
- ③ 煮汁が煮立ったら火を弱め、時々裏返し、蓋をして弱火で10分煮る。
- ④ 2cmの幅に切って皿に盛りつける。

調味料と一緒に煮るだけ! 酒で煮るので鶏肉がふっくら仕上がり、ごはんがすすむおいしい一品です。お弁当のおかずにもおすすめです。



## 【栄養価 1人分】

熱量 312kcal、たんぱく質 21.6g、脂質 17.8g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 1.6g

「手間をかけずにおいしく食べる! フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所

## ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
主菜	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	