

## 鶏肉のごま酢かけ

	<b>材料(2人分)</b>			
	鶏もも肉(皮なし)	30g × 4 切		
	食塩	少々		
	こしょう	少々		
	A	三温糖	小さじ 1	
		本みりん	小さじ 1/5	
		酒	小さじ 1/5	
		濃口しょうゆ	小さじ 1/2	
		酢	小さじ 1/2	
	水	小さじ 2		
	片栗粉	小さじ 1/3		
	水	小さじ 1/3		
	いりごま	小さじ 1		
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	92 kcal	11.7g	3.1g	0.6g



### 作り方

1. 鶏肉に塩・こしょうをしてオーブンで焼く(目安 240°C、13~15分)。
2. A を火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、いりごまを加えタレを作る。
3. 1 に 2 を絡める。



### コメント

- ・ 鶏肉は良質なたんぱくを含みます。  
もも肉は、むね肉に比べて、ジューシーで、コクがあります。  
皮をとることで脂分を減らせます。