

★お肉料理をヘルシーに



🍗 鶏肉のヘルシー焼き

材料(2人分)

鶏モモ肉(皮なし)	120g	
キャベツ	200g	
酒	適量	
タレ	玉ねぎ	20g(小 1/8)
	ねぎ	10g
	生姜	5g
	にんにく	5g
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1
	醤油	大さじ 1

栄養成分(1人)
エネルギー :
133kcal
たんぱく質 : 13.7g
脂質 : 2.6g
炭水化物 : 12.2g
食塩相当量 : 1.4g
食物繊維 : 2.3g



鶏肉の皮なしにより、
50kcal Cutになります！
タレの薬味が味をしっかりと
させてくれます

作り方

キャベツは千切りし、耐熱性の器に入れて軽くラップをかけ、レンジ 600w 1分(しんなりするまで)かける。

鶏肉は、一口サイズに切り酒をふっておく。(臭み取り)

鶏肉はグリルで 17分程焼く。(こんがり色が付くと香ばしくなります)

タレの材料を混ぜ合わせる。(玉ねぎ・生姜・にんにくは、みじん切り/ねぎは、小口切り)

お皿にキャベツ・お肉のをせ、タレをかけて出来上がり。