

鶏肉のピーナッツバター焼き

調理時間:20分

材料(2人分)		使用量
鶏もも肉		100g×2枚
塩		2つまみ
こしょう		少々
サラダ油		小さじ1
A	ピーナッツバター	大さじ2
	酒	大さじ1/2
	こいくちしょうゆ	小さじ1/3
付け合わせの野菜・すだち		お好みで



作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ、塩・こしょうをふった鶏もも肉を10～13分蒸し焼きにする。
- ② ①に混ぜ合わせたAを塗って、さらに2分ほど焼いたら完成。

アピールポイント

- ・子どもから大人までおいしく食べられる一品です。
- ・ピーナッツバターの種類によって食感が変わります。ピーナッツの食感を楽しみたい方は、クランチタイプのピーナッツバターがおすすめです。

1人当たりの栄養価

エネルギー	289kcal
たんぱく質	19.2g
食塩相当量	0.7g

※付け合わせの野菜等の栄養価は含まれていません。

減塩のコツ！

- ◎鶏肉の焼き目やピーナッツバターの香ばしさを薄味でもおいしく食べられます。
- ◎お好みですだちをしぼるとさっぱりと食べられます。