



<“東京山手メディカルセンター” 人気のレシピ>

患者さんより好評だったレシピを紹介します

NO.1 鶏肉のおろしつけ焼き (2人分)

(材料)

鶏モモ肉 (唐揚げ大の大きさ)	4枚(160g)	
醤油	8g (小さじ1と1/3)	} A
みりん	6g (小さじ1)	
酒	5g(小 さ じ 1)	
レモン汁 (市販レモン果汁でも可)	8g (小さじ1と1/3)	
大根 (すりおろして軽く絞る)	120g	
サラダ油	4g(小さじ1)	
いんげん	30g	}
油	1g	
塩・こしょう	少々	

(作り方)

- ①鶏肉を A のタレに漬けておく (30分程度)
- ②サラダ油をひいた鉄板に鶏肉を並べ、①のおろしたれをかけてオーブンで鶏肉に火が通るまで焼く。
*蒸し焼きができるオーブンが最適ですが、フライパンを使用する場合は強火にすると大根おろしが焦げてパサパサになりますので、弱火で蓋をしてじっくり焼いてください。
- ③いんげん炒めて軽く塩こしょうし、彩りを添える。万能ネギをのせてもおいしいです。

