

鶏もも肉に合うソース

エネルギー 225kcal(1人あたり)

大人から子どもまで食べやすい柿の甘みと
にんにく香るスタミナソース



材料(4人分)

・鶏もも肉	300g
・油	15g
・醤油	20g
・みりん・酒	各 15g
・塩コショウ	適量
・柿(すりおろし)	180g
・にんにくチューブ	10g
・生姜チューブ	10g

作り方

鶏もも肉の両面に塩コショウ(分量外)をしておく。

① フライパンで油を熱し、下味をつけた鶏もも肉の皮目を下にして中火で焼く。皮目がパリッとしてきたら裏返して火入れをする。

② 同じフライパンで軽く油を拭き取り、柿のすりおろし、みりん、酒、醤油、にんにくチューブ、生姜チューブを加え、ひと煮立ちさせる。

塩コショウで味をととのえる。

③ 鶏もも肉の上にソースをかけて盛り付けをする。

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



こちらのレシピは福岡女子短期大学
健康栄養学科の学生が考えました!