

ナッツの風味がアクセント♪

## やわらか鶏の照り焼き



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 200kcal 食塩相当量 1.2g  
 ビタミンE 1.3mg 亜鉛2.1mg

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

【材料(2人分)】

* 鶏もも肉(皮なし)	1枚(200g)
* ナッツのはちみつ漬け	大さじ1(25g)
* しょうゆ	小さじ2
* 料理酒	小さじ2
* おろしにんにく	小さじ1/2
* サラダ油	小さじ1

A {



おうちで簡単に作れる

「ナッツのはちみつ漬け」

レシピ公開中♪



【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鶏肉とナッツのはちみつ漬けをポリ袋に入れ、10分程度漬けておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を中火で焼きます。  
(中まで火が通りにくい場合は、蓋をして蒸し焼きにしてください。)
- ④ Aを加え、照りが出るように鶏肉にからめながら、さらに焼きます。

※ナッツのはちみつ漬けがない場合

はちみつ小さじ2、砕いた素焼きミックスナッツ10gを使用してください。

※はちみつを使用していますので、1歳未満のお子様には与えないでください。

 cookpad



クックパッドを始めました！  
 おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド



亜鉛は健康維持に必要な栄養素ですが、3人に1人が不足しているといわれています。不足すると味覚障害や皮膚のターンオーバーに影響を及ぼす原因になります。鶏肉などの動物性たんぱく質やナッツは亜鉛を豊富に含み、さらに一緒に摂取することで亜鉛の吸収率がアップします♪

栄養士  
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士