



鶏むね肉の照焼

アボカドわさびソース

材料(2人分) 1人分 292kcal 食塩相当量 1.6g

鶏むね肉 200g、濃口醤油 大さじ1、みりん 大さじ1
砂糖 小さじ2、酒 小さじ1、塩・こしょう 適量、サラダ油 適量
ベビーリーフ 30g、ミニトマト 4個、ブロッコリースプラウト 4g

【アボカドわさびソース】

アボカド 1/4個、レモン果汁 小さじ 1、絹ごし豆腐 60g
マヨネーズ 大さじ1、おろしわさび 小さじ1



作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで数か所刺して、塩・こしょうをふる。
- ② 濃口醤油・みりん・砂糖・酒を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を皮側から焼いて両面焼き目をつける。
- ④ ③に②を流し入れて両面絡めながら火が通るまで焼く。
- ⑤ 皿にベビーリーフ、ミニトマト、④を食べやすい大きさに切って盛り付け、ブロッコリースプラウトをのせる。

【アボカドわさびソース】

- ① 豆腐をサイの目に切って、キッチンペーパーで包み、電子レンジ500Wで1分30秒程度加熱して冷ます。
- ② アボカドは種と皮を取ってボウルに入れ、レモン果汁をまぶしてつぶす。
- ③ ①が冷めれば②に入れてマヨネーズ、おろしわさびを加えて混ぜ合わせる。

お知らせ

次号より「健康IKIIKI通信」から
「カラダSmartNews」にリニューアル!

わかりやすい健康情報冊子をめざし、皆様のお役に立てるよう発信いたします。
今後も変わらず愛顧賜りますようお願い申し上げます。

健康IKIIKI通信はホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

2022年 3月発行 195