

グリルチキン

～奈良漬けタルタルソースがけ～

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 238kcal,たんぱく質 18.5g,
脂質 16.6g,食塩相当量 0.6g

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

- ① 鶏もも肉の皮面に数カ所フォークなどで穴をあける。
- ② ①の両面にこしょうをふり、よく揉み込む。
- ③ クッキングシートをフライパンに敷く。
- ④ ③に鶏肉の皮を下にしてのせ、中火で焼く。
- ⑤ 皮に焼き目がついたら、ひっくり返す。
- ⑥ ⑤に蓋をして、中まで火を通す。

オーブンで焼く場合は
300℃で25～28分

<タルタルソース>

- ⑦ ボウルに材料を全て入れる。
- ⑧ ゆで卵を潰しながら混ぜ合わせる。

- ⑨ 器に⑥を盛り付け、タルタルソースをかける。

【材料（2人分）】

- 鶏もも肉 2枚(200g)
- こしょう 適量

<タルタルソース(作りやすい分量:4人分)>

- ゆで卵 1個(50g)
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/8個(20g)
- 奈良漬(みじん切り) 3切れ(20g)
- マヨネーズ(低カロリータイプ) 大さじ1(15g)
- こしょう 少々

アレンジ! *お家deやさしおベジ増し*

タルタルソースをアレンジ!



香味をプラス

粗く
みじん切りに
すると
食感も加わるよ♪



辛みをプラス!



奈良漬の代わりに、
家庭にある漬物（らっきょ、たくあんなど）を
使ってみてね♪

