

親鶏の柚子胡椒焼

親鶏ならではの歯ごたえ、噛むほどに口の中
いっぱい広がるうま味とコク!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

親鶏の柚子胡椒焼



材料(2人分)

- ・親鶏(もも肉)…200g
- ・塩麴…小さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・油…小さじ1
- ・柚子胡椒(市販)…小さじ2/3
- ・いちじく…小1個
- ・ゆず…1/2

<柚子胡椒の作り方(作りやすい量)>

材料

- ・青柚子の皮…25g
(直径3~4cmの小柚子約5個分)
- ・青唐辛子…50g
- ・塩…10g

作り方

- ① 鶏肉を細切りにし、塩麴、酒を加えてよく揉みこむ。
- ② いちじくは皮をむき、1/4のくし型に、ゆずは1/4のくし型に切る。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、①の鶏肉を焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、柚子胡椒を加え、鶏肉とよく絡める。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、②を添える。

作り方

- ① 青柚子、青唐辛子を洗い、キッチンペーパーで水気をよく拭く。
- ② 青柚子の青い皮の部分をすりおろす(白いワタには苦みがあるため、皮だけを浅くおろす)。
- ③ 青唐辛子はヘタと種を取って、みじん切りにする。
- ④ 青唐辛子をすり鉢ですり、青柚子を加えて、お好みの滑らかさになるまでする(ミキサー、ミルを使ってもOK)。
- ⑤ 塩を加え、よく混ぜたら完成。好みで果汁を加える。

栄養成分(1人分)

熱量…293kcal たんぱく質…17.7g 脂質…20.8g 炭水化物…6.9g(食物繊維…0.6g)
食塩相当量…1.4g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※柚子胡椒は成分表より算出