

鶏肉の南部焼き

寒さが一段と厳しくなる季節を迎えます。

今回の料理は調味料に漬け込んで焼くだけの簡単なメニューです。

風邪予防にビタミン、ミネラルを豊富に含み、抗酸化作用に優れた

胡麻ごまを使用した当院のレシピを紹介します。



栄養科
おすすめ
レシピ

作り方

- ①酒・濃口醤油・砂糖・みりん・白すり胡麻ごまを合わせたものを鶏肉にもみ込み、1時間以上置きます。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱します。①で漬けて置いた肉の皮目を下にしてフライパンで焼きます。最初はさっと表面に焼き色をつけ、その後裏返して蓋をし、弱火で焦げないように中までしっかりと加熱します。
(オーブンの場合：200℃に余熱したオーブンで15分加熱して下さい。
この場合も、中までしっかり加熱できているか確認をします)
- ③焼き上がった鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、お好みで野菜を添えて完成です。

<ポイント>

- ・肉を揉み込む時はビニール袋へ調味料と肉を一緒に入れると衛生的で、調味料もしっかりまぶすことができます。
- ・オーブンやフライパンを使用するときに肉と一緒に添え野菜を焼くと時短料理となります。
- ・鶏肉の代わりに魚を使用しても良いですね。

材料

分量(4人分)

鶏もも肉	60g×4切れ
酒	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ2
砂糖	適宜(2つまみ)
みりん	大さじ1/2
白すり胡麻 <small>ごま</small>	小さじ4
サラダ油	大さじ1弱
添え野菜	お好みで

《1人分》

エネルギー…124kcal
たんぱく質…12.4g
脂質…6.6g
食塩相当量…1.1g

調理担当者より
一言

「南部焼き」とは、肉や魚などに下味を付け、胡麻ごまをまぶし付けて焼いた料理を言います。南部地方(岩手県と青森にまたがる地方)が胡麻ごまの名産地であることから胡麻ごまを用いた料理を「南部～」と言うことがあります。

調理師
中島



いっくしみ