

グリルチキンの木の芽クリームソース

材料《4人分》

グリルチキン

鶏もも肉	240g
濃口醤油	8cc
みりん	4cc

付け合わせ

レタス	80g
トマト	120g
木の芽	4枚

木の芽ソース

スキムミルク	24g
水	200cc
マーガリン	6g
小麦粉	6g
塩	1.2g
こしょう	0.5g
薄口醤油	2cc
木の芽（みじん）	2g

じゃがいも	120g
だし汁	200cc
薄口醤油	8cc
酒	4cc
砂糖	4g
すりごま（黒）	12g

《作り方》

- ①鶏肉は均一の厚さに開き、aのタレにからめてオーブンで焼く。
- ②鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を加えて焦がさないように炒め、水で溶いたスキムミルクを少しずつ入れて、とろみが出るまで混ぜながら煮る。
- ③②にみじん切りにした木の芽を混ぜる。
- ④じゃがいもは一口大に切って水にさらし、だし汁とbの調味料で煮る。軟らかくなったら、すりごまを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤焼いた鶏肉に木の芽ソースをかけ、レタス・トマト・じゃがいもの黒ごま煮・木の芽を添える。

《一口メモ》



カルシウムたっぷりのスキムミルクと、カルシウムの吸収を助けるビタミンCいっぱいのじゃがいもを使った骨に効くレシピです。

栄養価《一人当たり》

エネルギー	： 170kcal
たんぱく	： 15g
脂質	： 5g
炭水化物	： 14g
塩分	： 1.3g

