

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

鶏肉のヨーグルト焼き



《料理のポイントなど》

ヨーグルトに漬け込む時間が長い方がより柔らかくなります。

鶏肉が焼けていて、たれにとろみがつくまで時間がかかる場合は、鶏肉を取り出してたれだけ煮詰めてください。

ヨーグルトは分離しますが、煮詰めるととろみがついてきます。

《材料》 (4人分)

鶏もも肉 (2等分) …2枚 (500g程度)

A { 塩…小さじ1/2
ヨーグルト…大さじ2

B { ヨーグルト…200ml
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2

サラダ油…小さじ2

《作り方》

- ① 鶏肉は1枚を半分に切り、Aを揉み込んで5分程度おく。
- ② Bは混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮面から強めの中火で約4分焼く。焼き色がついたら裏返し、約2分焼く。
- ④ フライパンの油をふき取り、Bを加えてふたをし、時々上下を返しながらか中火で約10分たれにとろみがつくまで煮る。

