

照り焼きチキン丼

手軽にバランスよい食事！ランチにどうでしょうか？



<作り方>

- 1 鶏もも肉に小麦粉をまぶします。
☆の調味料を合わせておきます。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1の鶏肉を中火で焼きます。焼き色が付いたらひっくり返し、反対側も焼き色が付くまで焼きます。
- 3 焼き色が付いたら弱火にし、☆の合わせ調味料を入れて蓋をし、2分程度蒸し焼きにします。蓋を外し、たれを煮詰め、鶏肉に絡めます。
- 4 丼にごはん、せん切りキャベツ、カットした鶏肉、温泉卵、刻んだのりを盛り付けます。最後に、3のフライパンに残ったタレをかけて出来上がりです。

材料（1人分）

ごはん	150g
せん切りキャベツ（パック）	1/4袋
温泉卵	1個
のり	1/4枚
鶏もも肉（唐揚げ用）	3切れ（60g）
小麦粉	小さじ1/2杯
サラダ油	小さじ1/2杯
☆しょうゆ	大さじ1/2杯
☆酒	大さじ1杯
☆みりん	小さじ1杯
☆砂糖	小さじ1杯

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
375kcal	20.7g	9.2g	47.7g	0.9g
(128kcal)	(11.9g)	(4.0g)	(7.5g)	(0.8g)

() 内の値は、照り焼きチキンのみの栄養価です。

- * 定番の照り焼きチキンを手軽な丼にしました。野菜苦手な方もタレと温泉卵でせん切りキャベツと一緒に食べることが出来ます。
- * カット野菜パックのせん切りキャベツで簡単です！