



うま塩レシピ

めんつゆに漬け込み、柚子胡椒のアクセントで※30%減塩

田北調理師専門学校
五島委員
おすすめレシピ



調理時間
約 60 分

エネルギー
184kcal

食塩相当量
0.7g

※漬け込み時間含む

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
チキンカツと比較

チキンの柚子胡椒パン粉焼き

材料 2人分

若鶏もも肉(皮なし)… 200g
ゆずこしょう……………1g
めんつゆ(ストレート)
……………小さじ2(12g)
パン粉…………… 10g
マヨネーズ…大さじ1弱(10g)

作り方

- ①ボールに柚子胡椒とめんつゆを混ぜ合わせる。
- ②①に鶏もも肉を漬け込み30分以上置いておく。
- ③②の片面にマヨネーズを塗り、パン粉とパセリを付ける。
- ④210～220℃のオーブンで20分ほど焼く。

うま塩のポイント

塩味を鈍くさせる脂身と皮を取り除き、うま味の強いめんつゆに漬け込むことでしっかり味が浸透しています。また、柚子胡椒のアクセントで美味しく減塩になっています。

スチコン調理も可能で、手軽に作れます。

主食

主菜(焼く)

副菜

汁物