

鶏肉のレモン焼き

* 減塩対策の料理



材料：2人分

鶏むね肉	140 g
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
レモン(薄い半月切り)	3~4枚
粉マスタード	小さじ1
アスパラガス	60 g
赤ピーマン	30 g
じゃがいも	80 g
塩	小さじ1/6弱

【1人分】 エネルギー：135kcal
たんぱく質：15.2 g 脂質：3.1 g
炭水化物：11.6 g ナトリウム：440mg

主菜



作り方

1. 鶏肉に塩、こしょうをふる。
2. アスパラは2~3等分に、赤ピーマンは乱切りにする。
3. じゃがいもは一口大に切ってゆでる。やわらかくなったら湯を捨てて鍋をゆすりながら水気をとばし、ひとつまみの塩をふり粉ふきいもにする。
4. 「1」にレモンをのせ「2」に残りの塩をふりかけ、一緒に鉄板にならべグリルで8~10分焼く。
5. 「4」を器にもり「3」、マスタードを添える。