



## とりの焼肉

### カルピスを使ったとりもも肉の照り焼き



※とりの焼肉の栄養量です。※3人分とした場合の1人分の栄養量です。

**栄養量**  
 ・エネルギー…168kcal ・脂 質…11.4g ・カルシウム…5.4mg ・食塩相当量…0.4g  
 ・たんぱく質…13.5g ・炭水化物…0.9g ・食 物 繊 維…0.1g

## とりの焼肉

### 材料(2~3人分)

- とりもも肉(親子丼用)…1パック(240g)  
又はむね肉(焼肉用カット)…240g
- A ●しょうゆ…小さじ1(5g)
- カルピス(原液)…大さじ1
- しょうが すりおろし…大さじ1(8g)

### 作り方

- ①肉のパックに㊸を加え軽くなじませます。焼いて食べます。  
香ばしく焼けるので網焼きがおすすめです。



## カルピスを使ったとりもも肉の照り焼き

### 材料(2~3人分)

- B ●とりもも肉…1枚(300g)
- しょうゆ…8g
- カルピス…大さじ1
- しょうが すりおろし…10g
- レモン うす切…3枚

### 作り方

- ①㊸をよく和えオーブンの天板又はグラタン皿にのせ200℃に予熱したオーブンで20分程、肉に火が通るまで焼きます。途中で肉の表面に焼汁をかけます。

