

減塩レシピ ~パート1~

鶏むね肉のレモン焼き

●材料 (4人分)

鶏むね肉	300g
レモン汁	大さじ6
無塩バター	大さじ2
小麦粉	適量
塩こしょう	少々
レタス	4枚
ミニトマト	4個



1人分
エネルギー 284kcal
塩分 0.3g

●作り方

1. 鶏むね肉はそぎ切りにする。
2. 鶏むね肉をバットに並べ、レモン汁をかける。5分程置き、むね肉を裏返して5分程置く。
3. バットからむね肉を取り出し、両面に塩こしょうをする。
4. 両面に小麦粉をまぶす。
5. フライパンでバターを溶かし、むね肉を並べる。
6. 焼き色が付いたら裏返して焼く。
7. 焼きあがったらレタス、ミニトマト、むね肉を器に盛る。