



# だいとう キラキラ大東

わしょく  
レッツ♪和食  
クッキング



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)  
とりにく ぐらむ まい  
・鶏肉 (50g) …… 4枚

## ★漬けダレ★

- ・ゆず果汁…小さじ1強
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々
- ・白ワイン…小さじ1
- ・オリーブ油…小さじ1
- ・ゆずの皮 (すりおろし) …少々

## 【作り方】

- ①鶏肉を漬けダレに1時間ほど漬けて、焼く。

## えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：70キロカロリー

たんぱく質：9.4グラム

脂肪：3.2グラム

えんぶん  
塩分：0.7グラム