

7月上旬：上萩

アガ〜うめ!

～佃真さんとコラボ企画～☆  
ひとり昆布のグリルチキン♪

レシピ作成  
依頼受付中  
↓↓↓↓↓

2人分

作り方



鶏もも肉（皮つき） 200g  
佃真ひと振り昆布 4g

1. 鶏モモを皮の面に向けフォークで数か所穴をあける（中まで加熱しやすいように）
2. 裏面には隠し包丁を入れる
3. 両面に佃真ひと振り昆布をまぶす
4. グリルで中火10～15分加熱する、途中頃合いをみて裏返す
5. グリルを切ったら最後予熱が冷めるまで放置
6. 食べやすい大きさにカットして完成

栄養成分表（1人分の含有量）

18 g  
タンパク質

19 g  
脂質

1 g  
炭水化物

0.5 g  
食塩相当量

257  
kcal

今回のレシピは佃真さんの塩昆布をつかったグリルチキンです！ 作り方は非常に簡単！ そして美味しい！ 冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもピッタリな一品です♪ 昆布のミネラル・チキンのたんぱく質が一度に摂れて身体作りや夏バテの予防にもばっちり！！ 佃真昆布以外の調味料を一切使わず素材の味を活かした一品です！ カットしてサラダに足したり、パスタの具材にしてもOK！！ もちろんメインのおかずにもなってくれる万能なレシピです、簡単なので是非挑戦して下さいね♪