

焼いたみそのかおりが香ばしく食欲をそそります！

鶏肉のみそ焼き

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

鶏もも肉	250g	
長ねぎ	1/3 本	
A {	みそ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	酒	小さじ 1



【 作り方 】

- ① 長ねぎはみじん切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎとAの調味料を混ぜ合わせ、10～15分鶏肉を漬け込み、よくもんでおく。
※ ビニール袋で漬け込むと後片付けが簡単です。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に鶏肉を並べ 180℃のオーブンで15～18分焼く。又はフライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、焼き色がついたらフタをして弱火で蒸し焼きにする。

※ ②まで準備しておけば、あとは焼くだけ！！

※ みそが焦げやすいので気をつけましょう。

※ 汁気が出ないので、お弁当のおかずにも向くメニューです。

※ 豚肉や魚でもおいしくできます。