

鶏肉のしそみそ焼き

【材料:4人分】

鶏もも肉切り身 50g ……4こ
おろし生姜 ……小さじ 1/2
しょうゆ ……小さじ 1
酒 ……小さじ 1
みそ ……大さじ 1
みりん ……小さじ1と 1/2
砂糖 ……小さじ 2
乾燥青じそ ……小さじ 1/2
白ごま ……小さじ 1



青じその爽やかな香りと、みその味がしっかりしてごはんのおかずにとぴったりです。

【作り方】

- ① 鶏もも肉は厚みのある部分に切れ目を入れ、開く。
- ② 調味料とごまをすべて混ぜてから、鶏もも肉を 30 分漬け込む。
- ③ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に②の鶏肉を並べたら 180℃のオーブンで 12～15 分焼く。

【1人分の栄養価】

エネルギー126Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 7.6g 食塩相当量 0.9g