

鶏のみそ焼き



ゆかせんせいのおススメ一言

みそ味が ご飯が スス
白ねぎを一緒に焼いても
おいしいですよー



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

鶏もも肉	240g (中1枚)
酒	30g (大さじ2)
しょうが	6g (ひとかけ)
みそ	18g (大さじ1)
みりん	18g (大さじ1)
砂糖	9g (大さじ1)
小麦粉	12g (小さじ4)
片栗粉	12g (小さじ4)
油	6g (小さじ2)
ねぎ	6g (細いもの1本)

<作り方>

1. おろししょうが、刻みねぎ、酒、みそ、みりん、砂糖を合わせ、鶏肉を30分以上漬け込む。
2. 鶏に小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶす。
3. 天板に油をひいて、鶏肉を並べる。
両面をこんがり焼く。(220℃25~30分)

※鶏肉はひとり分ずつ切ったものを焼くのではなく、かたまりで焼いて、あとで切り分けた方が縮まなくて良い。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
129kcal	6mg	0.5g