



鶏肉のみそ焼き

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
鶏もも肉	1.00 個	4.00 個	60g/個		①調味料を合わせてタレを作る。 ②鶏肉を漬け込む。 ③フライパン等で焼く。 (必要があれば分量外のサラダ油をひいて、焼く。)
赤みそ	3.30 g	13.20 g	小さじ2		
濃口しょうゆ	0.60 g	2.40 g	小さじ1/2		
三温糖	0.80 g	3.20 g	小さじ1		
本みりん	4.10 g	16.40 g	大さじ1		
ごま油	0.40 g	1.60 g	少々		

○ポイント

- ・鶏肉を漬け込むときにはきれいなビニール袋等に入れ、空気を抜くと味がまんべんなくしみ込みます。
焼くまでは冷蔵庫で保管しましょう。
- ・簡単に作れるので校外学習などのお弁当のおかずにもピッタリです！

