

「鶏肉のごまみそ焼き」

＜ 1 個分の栄養価 ＞

エネルギー	：	150	Kcal
たんぱく質	：	10.7	g
脂質	：	10.1	g
カルシウム	：	27	mg
鉄	：	0.6	mg
食物繊維	：	0.2	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分)		
鶏もも肉	320g	①鶏肉は、厚みのあるところを開きながら、4等分にする。 ②ポリ袋などに、鶏肉と調味料すべてを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分ほど置いておく。 ③オーブンやグリルで焦がさないように焼く。中まで火が通ったら完成。
砂糖	6g	
みりん	8g	
酒	4g	
しょうゆ	6g	
みそ	12g	
いりごま	4g	
すりごま	4g	
ごま油	2g	

◎調理のポイント

フライパンで蒸し焼きにしてもいいです。焦がさないように火加減に注意しましょう。