

「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 砂糖 みりん 酒 しょうゆ みそ いりごま すりごま ごま油	320g 6g 8g 4g 6g 12g 4g 4g 2g	<p>①鶏肉は、厚みのあるところを開きながら、4等分にする。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

◎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。