

鶏肉の味噌焼き

【 材料 こども1人分 】

鶏もも肉 50g

A(白味噌小匙 2/3、砂糖小匙 1/6、酒小匙 1/4、みりん小匙 1/6、合わせ味噌小匙 1/6)

【 手順 】

- ① 鶏もも肉に A を漬け込む(30分ほど)。
- ② フライパンに油(分量外)をひく。①を並べて蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする。



味噌で漬け込むことで、やわらかくジューシーな仕上がりになります。肉の代わりに魚を使っても美味しく食べられます。