

☆鶏肉のみそ焼き

材料名（4人分）	数量 （g）	調理法
鶏もも肉	2枚（500）	①鶏肉の皮に、フォークで穴を数か所刺す。 ②味噌・みりん・料理酒を合わせてみそだれを作り、バットに入れ鶏肉にからませる。 2回ほど返しながらか30分漬け込む。 ③フライパンに油をしき、鶏肉を皮から入れ中火で焼く。焦げ目がついたら裏返す。弱火で5～6分焼き中まで火が通ったら再び裏返す。 最後につけこんでいたたれを少し入れからませる。 ① 蓋をして4分ほど蒸し焼きにする。
白みそ	大2	
みりん	大2	
料理酒	大2	
油	適量	