

60 分



## 鶏肉のみぞ漬け焼き

漬け込み時間含む

みその力でしっとりやわらか！



袋に入れて漬け込めば手も汚れず簡単です♪  
お子さんにもみもみしてもらって一緒に作ってみてくださいね！

### 材料

|      | 作りやすい分量       |
|------|---------------|
| 鶏もも肉 | 1枚 (250~300g) |
| みそ   | 大さじ1          |
| みりん  | 大さじ1          |



### 作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② みそ、みりんを合わせて①と合わせてよく揉み、30分以上漬け込む。
- ③ 熱したフライパンに少量の油（分量外）をしき、弱火で皮目から焼いていく。こんがり焼けたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。

※オーブンで焼く場合は200°Cで15~20分程度  
焼いている間に他の料理ができますよ！



社会福祉法人  
聖隸福祉事業団