



鶏肉のみそ漬け焼き

60 分

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 (250～300 g)
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℃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

聖隷福祉事業団