



かんたん おいしい

# アッピーレシピ



## 鶏肉のもろみ焼き



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 168キロカロリー

食塩相当量 1.0g

### 材料(2人分)

鶏もも肉(唐揚げ用)・・・150g

赤みそ・・・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/3

本みりん・・・・・・・・・・小さじ1

濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

酒・・・・・・・・・・小さじ1/2

豆板醤・・・・・・・・・・耳かき1杯

調味料

## 【作り方】

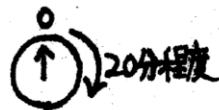
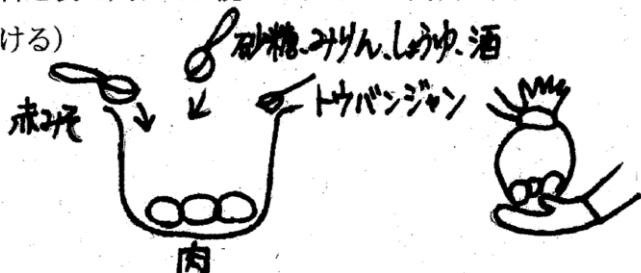
- ① 鶏もも肉は、火が通りやすいように厚みを均等にする。



又は



- ② 調味料を袋に入れて、混ぜる。そこに鶏肉を入れもみこんで味をつける。(20分程度漬ける)



- ③ フライパンで中に火が通るまで10～15分焼く。



←皮目から焼く

漬けて焼くだけの簡単レシピです！  
袋を使って手間知らず。

