

みそチキン レシピ

<材料> 4人分 (60~70g×4個分)

鶏もも肉	1個を60~70gに切り分ける	
濃口しょうゆ	小さじ1	④
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
三温糖	大さじ1	
豆みそ	大さじ1	
おろし生姜(チューブ)	小さじ1/3	
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/6	
油	適量	



<作り方>

- ① 鶏肉の皮はできるだけ取り、60~70gくらいにぶつ切りする。(または一口大に切り揃える。)
- ② あらかじめ④の調味料をよく混ぜておき、①の鶏肉をつける。(ビニール袋に入れてもむと味が染み込みやすい。)
- ③ フライパンにクッキングシートや焦げ付かないアルミの上に並べて、ふたをして両面をじっくり焼く。



給食では岐阜県産大豆を使用した豆みそを使用しています。みそは発酵食品であり、食材の臭みを取ったり食品を長持ちさせる働きがあります。