

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
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㊤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。