



鶏のごま味噌焼き

ごまと味噌が香ばしくご飯がすすむ一品！

～献立例～
 ごはん
 鶏のごま味噌焼き
 付け合わせ野菜
 野菜炒め
 もずく酢
 果物



[材料] (2人分)

鶏もも皮付き
 1切れ 80g 2枚
 日本酒 2g
 みりん 4g
 しょうゆ 2g
 砂糖 4g
 味噌 12g
 ごま(白) 4g

付け合わせ
 ブロッコリー 60g

[作り方]

1. ごまは鍋で煎ってフードプロセッサー又はすり鉢でする。日本酒、みりん、しょうゆ、砂糖、味噌を加えて混ぜ、ごま味噌ダレを作る。
2. 鶏肉は皮の表面を串で数カ所刺し味をしみ込みやくしてから1のタレに漬け込んでおく。
3. 予熱したグリルの天板の上に網を置き、その上に皮目を上にして肉を並べて165℃で7分、裏返して7分焼く。
4. ブロッコリーは塩少々を入れた湯で茹でて水気をきる。
5. 皿に3の鶏肉と4の付け合わせのブロッコリーを盛り合わせる。

<調理のコツ>

香りと食感を良くするために、皮目にはきつね色の焼き色をつけるように焼いてください。中はジューシーに、表面はカリッと仕上げてください。

<料理の工夫>

ごまと味噌の香ばしい香りが食欲を増進させます。味付けもしっかりしているのでご飯がすすむ料理です。

エネルギー 208kcal
 たんぱく質 15.4g
 脂質 12.7g
 炭水化物 6.5g
 塩分 1.3g