

鶏胸肉の味噌漬け焼き



《材料》

鶏胸肉 2枚
調味料
(味噌 大さじ4
みりん・砂糖・醤油
各大さじ2)

《下準備》

- ①味噌・みりん・砂糖・醤油を合わせ混ぜておく。
- ②鶏肉は削ぎ切りにする。
- ③あわせた調味料に鶏肉を漬けて、冷蔵庫に1時間ほど入れておく。
- ④味がなじんだら、鶏肉の味噌をふき取る。

《作り方》

1. 熱したグリル、又はオーブントースターで④を焼く。
2. 火が通ったら、取り分けて器に盛り付けていただく。

オススメポイント

- ・味噌ダレのしっかりとした味と、あっさりとした胸肉との相性はバツグン！
タレに漬け込むことで鶏肉も柔らかく仕上がっています。
- ・レタス、マヨネーズそして、この味噌鶏肉をパンでサンド！！
『味噌だれチキンサンド』はいかがですか。
マヨネーズが味をまろやかにしてより食べやすい味になります。