



鶏肉の照り焼き

5月も後半になり、暑くてムシムシする日が続きますね。ちょっと食欲も減退気味ではありませんか？ 今回のお手軽料理では「鶏肉の照り焼き」を作りました。簡単でとても美味しく食欲が進むこと間違いありませんよ。

ワンポイントアドバイス

今回は鶏肉のもも肉を使用しました。もっとヘルシーに食べたい時は、もも肉の皮を取る・胸肉を使用してみると良いですよ。

材料 1人分

- | | | | |
|-------|-------|----------------------|-------|
| ・鶏もも肉 | 1枚 | ・みりん | 大さじ2杯 |
| ・味噌 | 大さじ4杯 | ・サラダ油 | 大さじ1杯 |
| ・砂糖 | 大さじ2杯 | ※味付けはお好みで味を調整してくださいね | |



砂糖・みりんをはちみつに代えても美味しいよ☆



作り方

- ① 味噌・砂糖・みりんを合わせてタレを作ります
 - ② フライパンを温めて、サラダ油を熱します
 - ③ 中火で鶏肉を皮面から焼きます
 - ③ 皮面に焼き目が付いたら、裏側も焼きます
 - ④ 両面が焼けたらタレを掛けて絡めます
- ☆今回はダイケアプランターで収穫したラデッシュを添えました

