



# 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

