

🍴 鶏肉のねぎ塩麴焼き 🍷



材料(大人 2 人、子ども 1 人分)

鶏もも肉	250g(1 枚)
料理酒	6g(小さじ1強)
塩麴	9g(大さじ 1/2)
長ねぎ	30g(1/3 本)

塩麴は液体塩麴を使用してもよいです。
小さなお子様が召し上がる際は長ねぎを細かく刻むと食べやすいです。

つくり方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② 長ねぎをみじん切りにする。
- ③ ビニール袋に①の鶏もも肉、②の長ねぎ、料理酒、塩麴を入れて味がなじむように混ぜる。10 分程漬け込む。
- ④ 漬け込みが終わった鶏もも肉とねぎを 180℃に予熱しておいたオーブンで 20 分焼く。または、フライパンで焼く。

栄養士よりワンポイント

ビニール袋に材料を入れて漬け込むことで洗い物を減らすことができます。

※オーブンの温度・時間は機種によって異なる場合があります。ようすを見ながら焼いてください。