

♪今日のおすすめレシピ

* 鶏肉の梅味噌焼き *

○材料（3～4人分）

- 鶏もも肉
・・・200g
- 梅干し ・・・中1個
(お好みで)
- しょう油 ・・・大さじ1/2
- マヨネーズ・・・大さじ1/2
- 味噌 ・・・小さじ1強
- 酒 ・・・小さじ1/2
- みりん ・・・小さじ1/2
- サラダ油 ・・・適量

*作り方

- 1、鶏肉を食べやすい大きさに切る
- 2、梅干しの果肉部分を包丁で叩き、★印の調味料を加えよく混ぜ合わせる
- 3、フライパンに油を敷き、鶏肉を両面焼き色がつく程度焼く
- 4、②の梅味噌だれを全体にからめ、できあがり

※鶏肉に梅味噌だれを15～20分漬け込み、180℃のオーブンで13～15分焼いてもおいしいです。

(焦げやすいので注意してください)