

弘前駐屯地肉料理特集

「鶏肉みそ南蛮焼き」

～ シンプルで美味しい～

PRポイント

シンプルな調理法で、ピリ辛なみそ味が、ご飯によく合います。お弁当のおかずやおつまみにもピッタリです

栄養ポイント

鶏肉は、牛肉や豚肉と比べて脂肪は少なくてヘルシーですが、それでもカロリーが気になる方は、鶏もも肉の皮を取って使用したり、むね肉やささみに代えるとグッとカロリーが抑えられます(^_^)

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	140g
にんにく	3g
白みそ	8g
赤みそ	4g
A 調理酒	3g
みりん	3g
白砂糖	3g
唐辛子粉	適量
サラダ油	適量
付け合せ野菜	お好み

鶏肉みそ南蛮焼きレシピ



作り方

- 1 鶏もも肉…食べやすい大きさに切る。
にんにく…すりおろす。
- 2 Aの調味料を合わせ、鶏もも肉を漬ける。
- 3 フライパン又はオーブンで2を焼く。
- 4 皿に3とお好みの付け合せ野菜を添えればできあがり😊