

鶏肉の塩こうじ焼き

材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	60g×2切れ
酒	小さじ1
⑦ 塩麹	小さじ2
⑦ 牛乳	小さじ2
小麦粉	大さじ1強
サラダ油	大さじ1/2
こしょう	少々
ブロッコリー	40g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
134kcal

たんぱく質
13.2g

塩分
0.8g

作り方

- ① 鶏肉は水気をふき、酒で下味をつける。
- ② ポリ袋に⑦を入れてよく混ぜ、さらに①を入れてもみ混ぜる。冷蔵庫で20分以上つけ込む。
- ③ 油を熱したフライパンに小麦粉をまぶした②を入れ、ふたをして弱火でじっくりと両面を焼く。火が通ったらふたをとり、火を少し強めて焼き色をつける。
- ④ 食べやすく切って器に盛り、こしょうをふる。付け合わせに、小房に分けてゆでたブロッコリーを盛りつける。



塩こうじに牛乳を混ぜることで、少量の味付けでも、味に丸みと深みがプラスされます。