

鶏肉ごま味噌焼き



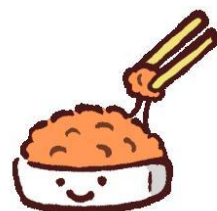
<材料> 大人2人子ども2人
鶏もも肉 250g

●味噌 6g
●みりん 4g
●砂糖 3.5g
●醤油 2.5g
★小麦粉 14g
★炒りごま 適量

油 適量

<作り方>

- ①鶏もも肉を適当な大きさに切る
- ②鶏肉に●の下味をもみ込む
- ③②に小麦粉、ごまを加え、粉っぽさがなくなるまで、もみ込む
- ④180℃15分焼く
(オーブンでなく、魚焼きグリルで、弱火で焼いてもよいです)



ブロッコリー味噌サラダ



<材料> 大人2人子ども2人分
ブロッコリー 130g

もやし 70g
えのき茸 50g

●味噌 12g
●砂糖 4g
●米酢 7g
●菜種油 5g

炒りごま 適量

<作り方>

- ①野菜類を茹でる
- ②●の調味料を混ぜる
- ③野菜と②を合わせる
- ④ごまをかけて完成

ひとあじ変わった、味噌を使ったドレッシングです
ごま油を加えると、コクがでてまた違った味わいになります

