

鶏むね肉やわらか塩麴焼き

エネルギー (1人前) 334kcal

【材料2人分】

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| ・ 鶏むね肉 | 300g | ・ レモン | 1/2個 |
| ・ 塩こうじ | 大さじ2 | ・ ミニトマト | 6個 |
| ・ かたくり粉 | 大さじ2 | ・ レタス | 1/2枚 |
| ・ サラダ油 | 小さじ4 | | |



レシピはこちら



鶏むね肉やわらか塩麹焼き

① 鶏むね肉を1cmほどの厚さで一口大に切る。



② ボウルに肉を入れ、塩こうじを加えてまんべんなく混ぜる。
ラップをして、30分ほど冷蔵庫に入れる。



鶏むね肉やわらか塩麹焼き

③ 付け合わせのレタス・ミニトマト・レモンを用意する。



④ 冷蔵庫から取り出した鶏むね肉に、かたくり粉を加える。



鶏むね肉やわらか塩麴焼き

⑤ フライパンを熱して小さじ2の油を入れ、
鶏むね肉を1切れずつ並べて置いたら、上から小さじ2の油をかける。



⑥ フライパンのふたをして中火でしばらく焼く。
肉がきつね色っぽくなったら、肉の上下を返して火が通るまで焼いて完成。

