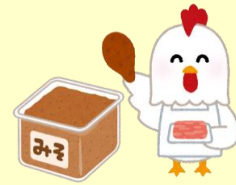


鶏肉のみそ漬け焼き <主菜>



エネルギー 176 kcal

塩分 0.6 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

みそには大豆レシチンが含まれています。大豆レシチンは血中コレステロールの上昇を抑制する働きがあり、動脈硬化や脂肪肝を予防する効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科

鶏肉のみそ漬け焼きの作り方

材料（2人分）

	鶏もも肉 (70g) 2切れ
A	あわせみそ 大さじ1/2
	砂糖 小さじ2/3
	酒 小さじ1/2

（付け合わせ）

	カリフラワー 6房
B	砂糖 小さじ2
	塩 ひとつまみ
	酢 小さじ1/2
	トマト 1/4個
	パセリ 適量

- ① ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を1時間程度漬けておく。
- ② 耐熱容器に、カリフラワーを入れてラップをし、電子レンジで600w1分加熱する。Bを加えて混ぜ、冷蔵庫において味をなじませる。
- ③ クッキングシートをひいた天板に①の鶏肉の皮が上になるように並べる。200度に予熱したオーブンで20～25分加熱する。
- ④ トマトをくし型切りにする。
- ⑤ ③の鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛る。
- ⑥ ②のカリフラワー、④のトマト、パセリを盛り付けたら完成。

