



<料理名> 若鶏のみそ照焼

料理の紹介文

材料：(4人分)・・・目安程度

若鶏もも肉	240g
酒	大さじ 1
油	大さじ 1/2
みそ	大さじ 2
みりん	大さじ 1
粉山椒	少々
ブロッコリー	1/2株
コンソメ	小さじ 2/3
こしょう	少々
赤ピーマン	1/2個
塩	小さじ 1/10
こしょう	少々

作り方：

- (1) 鶏肉にフォークで穴をあけ、酒をまぶして 20 分ほどおく。
- (2) (1)の水気をフキンまたはキッチンペーパーで拭く
- (3) フライパンを熱くし、油を入れて皮の方から焼く。焼き色がついたら裏に返し焼く。
- (4) みその半量をのせ、ふたをして、弱火で中まで焼く。5 分ほどしたら一度押さえて様子を見る。
この時、油が多く出ていたら、キッチンペーパーで除く。
- (5) フライパンのすみへピーマンを加え、鶏肉は返して残りのみそをのせてさらにふたをして焼く。
みそが焦げすぎないように十分に気をつける。
- (6) ピーマンがしんなりしたら、こしょうをふって取り出す。
- (7) 鶏肉に弾力がついて火が通ったなら、みりんを加えてからめ、火を止める。
- (8) ブロッコリーはひたひたのお湯にコンソメを加えて、スープ煮とする。
- (9) 鶏肉は半分に切り、斜めそぎ切りにするとよい。
- (10) ブロッコリー、ピーマン、鶏肉を盛り合わせる。

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- 花形たまご(ケチャップとマヨネーズのオーロラソース添え)
- 里芋の胡麻あえ
- 巻きキャベツの香り漬(茹でキャベツに、とろろ昆布・干切人参・青じそを巻く)
- 冬至南瓜
- 大根サラダ