



とり肉の西京焼き

白みそのやさしい甘みと
とり肉がよく合います。

材料(4人分)

- ・とりもも肉・・・200g
- ・白みそ・・・大さじ 1
- ・本みりん・・・小さじ 2
- ・砂糖・・・小さじ 1/2



作り方

- ①とりもも肉を食べやすい大きさに切る。
 - ②ポリ袋に☆の調味料を入れよく混ぜる。
 - ③②に切ったとり肉を入れ、30分以上漬
け込む。
 - ④オーブンで 180℃ 25 分焼く。
(フライパンの場合は、皮に焼き目が付くま
で焼き、ひっくり返して蓋をし、3分程焼く。
焦げ付きやすいので、火加減にご注意く
ださい。)
- 