

鶏むね肉のごまみそ照り焼き

材料 ～2人前～

鶏むね肉	250g
玉ねぎ	1/4個 (50g)
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま	大さじ1
a	
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
赤みそ	小さじ1



栄養価 1人前

エネルギー	263kcal	たんぱく質	30.6g	脂質	9.8g
炭水化物	9.4g	食物繊維	0.8g	食塩	0.9g

作り方

1. 鶏むね肉の皮を取り、3～4cmの大きさに切る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 1を容器にいれ、酒、塩、こしょうを加えて揉みこむ。片栗粉をまぶす。
4. フライパンにごま油を入れて、3を火が通るまで弱火でじっくり炒める。
5. 2を加えて軽く炒める。
6. aの材料を加えて混ぜ、いりごまを振る。

このレシピは、マックスバリュ東海(株)と中日本フード(株)と共同で開発した「秋の野菜 まんぶく弁当」のうちの1品です。

鶏むね肉は、薄く切ることでパサつき感を軽減させることができます。薄味でもおいしく仕上げるためには、調味料の下味を揉みこみ、いりごまを振ることがポイントです。

愛知県らしい味付けを意識し、みそ味にしました。食欲がそそられ、ご飯が進みます。