

おい ばいどう とりむねにく しおこうじや つ あわ  
 ～美味しさ倍増、鶏胸肉の塩麴焼き 付け合せはポテトで～



ジャガイモ	50g
にんじん 人参	30g
レタス	1～2枚 <sup>まい</sup>
ミニトマト	2～3個 <sup>こ</sup>
サラダオイル	大さじ2

とりむねにく しおこうじや にんぶん  
 鶏胸肉塩麴焼き (1人分)

とりむねにく 鶏胸肉	150g
しおこうじ 塩麴	大さじ1
ぎゅうにゅう 牛乳	大さじ2
こむぎこ 小麦粉	小さじ1～2
しお 塩、コショウ	てきりょう 適量

とりむねにく しおこうじやき つく かた  
 鶏胸肉塩麴焼き 作り方

- 1) ジャガイモと人参を細目の拍子木に切り、大さじ1の片栗粉を入れてからませる。バラバラにならないようにサラダオイルを入れたフライパンで焼く。
- 2) 鶏胸肉は厚いところを開いて平らにする。肉をビニール袋に入れ、牛乳を入れ揉む。牛乳が肉にしみ込んだら塩麴を入れて軽く揉む。取り出して小麦粉をつけて、フライパンで焼く。表面に焼き色がいたら弱火にして中まで火を通す。10分を目安に。皿にレタスを千切って敷位とところに肉を載せる。

※ フライパンで焼いたジャガイモ、人参のサラダオイルはそのままでも肉を焼く。