



ごはんがすすむ♪

# ☆鶏もも肉のみそマヨネーズ焼



## 【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ 鶏もも肉 250～300g  
(唐揚げ用)
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 油 大さじ1
- ・ 味噌 大さじ2
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 酒 小さじ1
- ・ ケチャップ 小さじ1
- ・ キャベツ 2～3枚

(A)

## 【作り方】

①鶏もも肉は酒をふって下味をつけ、片栗粉をまぶす。

②(A)を混ぜ合わせる。

③フライパンに油を熱し、①の両面を焼く。焼き色がついたら蓋をして、蒸し焼きにする。

④火が通ったら②を加えて煮絡める。

⑤キャベツは手でちぎり、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500W 3～4分)

⑥器に⑤を敷き、④を盛り付ける。

★付け合わせの温野菜は、お好みの野菜をプラスして彩りアップ

もやし、玉葱、人参、長葱、チンゲン菜、きのこ、パプリカ・・・なんでも!



## 献立例

鶏もも肉のみそマヨネーズ焼きは<主菜>なので、サラダ、スープを組み合わせで!