

鶏肉のみそチーズ焼き

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 237 kcal たんぱく質 15.4g
脂質 16.9g 炭水化物 3.2g 食塩 0.9g

材料 (4人分)

鶏もも肉 280g
酒 少々
とろけるチーズ 60g
大葉 8枚
しょうが 少々
みそ 大2
酒 小1
砂糖 大2
ししとう 8本

作り方

- ①調味料を混ぜ合わせ、合わせみそを作っておく。
- ②鶏肉はフォークの先で軽くつつき、4等分し①のみそをからめておく。
- ③フライパンを熱し②の鶏肉を焼く。
刻んだ大葉、チーズの順にのせ、チーズがとろけるまでさらに焼く。ししとうも一緒に焼いて、付け合せる。

