

# 大塚病院栄養科 レシピカード

本日お出ししている料理を家庭用に作りやすくアレンジしています

## 《鶏肉のみそづけ焼き》



〔1人分〕	(g)
鶏もも肉 (皮は除く)	70
サラダ油	3
赤だしみそ	5
西京みそ	3
みりん	8
ゆず(果汁)	少々
かぼちゃ	30
塩	少々
サラダ油	3

1. 鶏もも肉は皮を取り除きます。
2. 赤だしみそ、西京みそ、みりん、ゆず果汁(レモンでも可)を合わせておきます。
3. 熱したフライパンにサラダ油をなじませ、鶏もも肉を両面焼きます。
4. 鶏肉は一度取り出し、2のみそダレを肉にからませ、さらに両面蓋をして焼きます。中心まで火が通ったら、仕上がりです。
5. かぼちゃは火が通りやすいように薄切りにします。
6. 弱火で熱したフライパンにかぼちゃを並べ両面を焼き、塩をふります。