

## 簡単！やわらか♪ 鶏肉のゆかり焼き

余ったゆかりご飯のもとで  
味付け簡単！  
材料もシンプルで作りやすい  
メニューです。  
多めに作ってお弁当の  
おかずにも◎



### 【5～6人分】

※作りやすい分量です

・鶏むね肉…200g

- ①
- ・ゆかりご飯のもと…2g  
(小さじ1)
  - ・みりん…6g (大さじ1)

★鶏肉はもも肉などでも◎

お肉はみりに長い時間漬けると  
固くなる為、漬ける時間は30分  
程度でOKです。

### 【下準備】

・①の調味料を袋に合わせて計っておく。

### 【作り方】

- ①①の入った袋に鶏むね肉を入れてもみ込み、  
30分ほど冷蔵庫で置いておく。
- ②①をフライパンで焼く。(テフロン加工ではない  
場合は油を少量ひいて下さい)  
中まで火が通れば完成！

