

香ばしい♪ 鶏肉のごまみそ漬け焼き

味噌とごまの風味が香る、
ご飯にぴったりな一品です♪
袋で漬け込んで焼くだけの
シンプルな工程なので、
洗い物も少なく
楽ちんです。



【5～6人分】

・鶏もも肉（小間）…400g

①

- ・砂糖…16g
- ・味噌…32g
- ・みりん…14g
- ・すりごま…8g

【下準備】

・オーブンを使用する場合は、180℃
に予熱しておく。

【作り方】

①袋に①の調味料を計り、鶏もも肉を入れ
よく揉みこむ。冷蔵庫に入れ、30分
程度漬け込む。

②天板にクッキングシートを敷き、①を
平らに広げて180℃に予熱した
オーブンで30分焼く。

〔 テフロン加工のフライパンで
焼いても◎ 〕

③しっかり火が通ったら完成！

こどもの咀嚼状況により、大きなところは
少し小さめにカットして下さい。