

保育園のおすすめ・夏レシピ！

鶏肉の梅みそ焼き

<材料・4人分>

鶏もも肉	2枚
油	適量
梅干し	大4個
白みそ	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	80cc

<作り方>

- ① 種を取った梅干しをペースト状になるまで細かく潰す。鍋に梅干し、白みそ、砂糖、みりんを合わせて軽く火にかける。
- ② フライパンに油を入れ、中火で鶏肉を両面しっかり火が入るまで焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、食べる前に①を塗る。

◎ ワンポイント

梅干しと白みその程よい酸味と甘みが、食欲をそそります。蒸し暑い日におすすめです。焼き魚（さわらやタラなどのあっさりした魚）や蒸し野菜にもよく合います！