

🍴 🍴 鶏肉と野菜の塩麴焼き



塩麴で下味をつけた鶏肉と野菜は驚くほどの美味しさと柔らかさに！
 素材の甘みを感じれます。そのままでもおいしいですが、
 お好みに粉山椒やスイートチリソースでもおいしくいただけます。

調理時間：30分

カロリー：458Kcal (1人分)

塩分：2.6g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

鶏もも肉(2枚)、じゃがいも(2個)、にんじん(1本)、
 玉ねぎ(1玉)、ブロッコリー(1/4株)

▲ 塩麴(大さじ2)

■ 塩麴(大さじ1)、酒(大さじ1)

作り方

- 1 鶏肉に▲を絡め、しばらく置く。
- 2 じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、■をふりかける。
- 3 ②にラップをかけ、電子レンジに3分加熱する。
- 4 ①、③を並べ200度のオーブンで20分焼く。
- 5 ④の鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- 6 ⑤の鶏肉④の野菜を盛りつける。