

鶏肉の塩麴焼き



調理のポイント

塩麴と牛乳はよく混ぜ合わせておきます。少量の塩麴でも牛乳と混ぜると肉によくからみ、味にまろみと深みがプラスされます。

1人分

エネルギー	141kcal
たんぱく質	12.7g
カルシウム	15mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.6g



材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）……………60g×2枚
 酒……………小_{さじ}1（5ml）
 A 塩麴……………小_{さじ}2（10g）
 牛乳……………小_{さじ}2（10ml）
 サラダ油……………適量
 こしょう（※1）……………少量
【つけ合わせ】

ブロッコリー（小房に切ってゆでる）……………適量

※1 こしょうは下味として加えてもよい。その場合は粉末こしょうを用いる。

作り方（普通食）

- 1 鶏肉は水けをふき、酒で下味をつける。
- 2 ポリ袋にAを入れてよく混ぜ、1を入れてもみ混ぜ、冷蔵庫で20分以上漬け込む。
- 3 油を熱したフライパンに2を、皮のついていた面を下にして入れ（※2）、ふたをして弱火でじっくりと焼く。途中で裏返さなくてもよい。火が通ったらふたをとり、好みで火を少し強めて焼き色をつける。
- 4 食べやすく切って器に盛り、こしょうをふり、ブロッコリーを添える。

※2 焼く前に小麦粉大さじ1強（10g）をまぶしてもよい。肉汁が流れ出にくくなる。

きざみ状



- 塩麴焼きを細かく刻み（しっとりした状態になるよう適宜水分を補う）、器に盛る。ブロッコリーもよく刻んで添える。

ペースト状



- 塩麴焼きとブロッコリーは別々にミキサーでなめらかにして（嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う）、器に彩りよく盛る。



大量調理

P.11「生鮭の塩麴焼き」を参考に、応用してください。