

鶏肉のみそヨーグルト焼き



材料 (2人分)

鶏むね肉 160g

A

みそ 小さじ 2

おろしにんにく 少々

プレーンヨーグルト 50g

付け合わせ

しめじ 60g

ブロッコリー 20g

油 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 1 弱

こしょう 少々

ポイント

パサパサしがちな鶏むね肉ですが、みそとヨーグルトに漬け込むことで鶏肉がやわらかく、しっとりと仕上がります。

作り方

- 1 鶏むね肉はそぎ切りにして厚みを揃え、Aの調味料を混ぜて漬ける。しめじは石づきを取って小房に分ける。ブロッコリーは小房に切り分け、固ゆでにする。
- 2 ■オーブントースターの場合：天板にアルミホイルを敷き、1の鶏肉を付けダレごとのせて10分程焼く。
■フライパンの場合：アルミホイルとオープンシートを敷き、ふたをして弱火から中火で10分程焼く。
- 3 しめじとブロッコリーを炒め、しょうゆとこしょうで味つけし、鶏肉の付け合わせにする。

1人分の栄養価

エネルギー252kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 17.3g / 食塩 1.1g