

鶏の酒粕ソース焼き

【材料4人分】

鶏肉(70g)	4枚	
白味噌	15g	A
酒粕	10g	
豆乳	20g	
りんご酢	15g	
にんにく	3g	
オリーブ油	25g	
マヨネーズ	5g	

【作り方】

- ①Aを全てをミキサーに入れ攪拌する。
- ②①に鶏肉を漬けこむ(15~30分)
- ③②を天板に並べて中まで火が通るようにじっくりと焼く。(フライパンでもOK)



【栄養価】

エネルギー 227kcal
塩分 0.4g

【ポイント】

- ・酒粕の風味が強くないように工夫しました。ほんのりとした酒粕風味なのでお子様でも美味しくいただけます。
- ・お魚にもよく合うソースです。是非お試しください♪