

所要  
時間

10分

(漬け込み時間除く)

鶏肉のみそと  
「豆乳の力」漬け

## 【材料・分量(1人分)】

鶏むね肉----- 1/2枚(約125g)

【A】

豆乳の力 プレーン無糖-----

-----大さじ1と1/2

みそ-----大さじ1と1/2

にんにく(チューブ)----- 1.5cm

サラダ油-----適量

## 【作り方】

- 1 鶏肉を食べやすい大きさにカットする。
- 2 1をビニール袋に入れ【A】を混ぜ合わせる。
- 3 よくもみ込み、冷蔵庫で半日ほど寝かせる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、弱火～中火で焼いて完成。



## ・POINT・

下味を漬け込んでおけば焼くだけで完成の時短メニュー。見た目にもボリューム満点で、お昼ごはんにも夕飯にも取り入れやすい一品です。

栄養価(1人分)

エネルギー : 337kcal

たんぱく質 : 26.5g

脂質 : 24.7g

炭水化物 : 4.3g

食物繊維 : 1.0g

食塩 : 1.4g