

冬のおすすめ

メニュー！

ごまみそ焼き鳥

1人分 176 kcal

材料

8本分



鶏もも肉1枚（300g）

砂糖・味噌・すりごま（白）

各大さじ2

酒・しょう油・ごま油

各小さじ2

ニンニク（すりおろし）

小さじ1

サラダ油

大さじ1

ミニトマト

適宜

一味唐辛子

適宜

『作り方』

- ①鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②バットにAを混ぜ合わせて①の鶏肉を加え、手でしっかりと揉みこんだら、竹串8本に均等に刺す。
- ③大きめのフライパンにサラダ油を入れ弱めの中火で熱し、②を重ならないように並べる。2～3分間焼いてこんがりしたら、やけどに注意して上下を返し、同様に焼く。
- ④器に盛り、ミニトマトを添えて完成。
お好みで一味唐辛子をかける。