



鮭・鶏肉の塩麴焼き

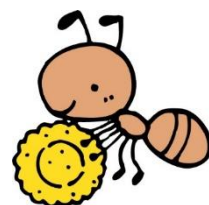


<材 料>

4人前

鶏もも肉 (60g) 4切れ 液体塩麴 24g

鮭 (60g) 4切れ 液体塩麴 24g



<作り方>

- ① ボールに鶏もも肉と液体塩麴を入れ、30分以上漬ける。
- ② ①を中火にしたフライパンで焼き、焼き色が付いたら弱火にして中まで火を通す。
- ③ ②を食べやすく切り、お皿に盛り付けて出来上がりです。



<ワンポイント>

鮭も鶏肉も作り方は同じです。

液体塩麴に漬けて焼くだけで、鶏肉を柔らかくしてうま味もアップ。ごはんも進みます。

液体塩麴を初めて使用しましたが、焦げにくく使いやすいと思います。