

とりむね肉ヨーグルト味噌漬け焼き



(写真は4人分)

前日に仕込んでおけば、当日は焼くだけの
メインおかず♪

ヨーグルトに漬け込むことでむね肉もしっ
とり仕上がり、みそのコクと香ばしさが食
欲をそそります。

【材料（4人分）】

鶏むね肉	．．．．．	1枚
A	プレーンヨーグルト	．． 大さじ6
	みそ	．．．．． 大さじ2
	おろしにんにく	．．．． 小さじ1
サラダ油	．．．．	適量

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、火が通りやすいように厚さが均等になるように包丁で開き、更に綿棒などで叩いておく。両面をフォークで刺し、穴をあける。
- ② ビニール袋に①と調味料Aを入れ、よくなじませる。
- ③ 冷蔵庫で2時間から一晩寝かせる。
(一晩漬けておくことでよりしっとり柔らかくなります。)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で焼く。片面に焼き色がついたら、裏返して水大さじ2（分量外）を加えてふたをする。
- ⑤ 弱火にして10分ほど焼き、中まで火を通す。



※ 七味唐辛子や青じそを添えると、一味違った風味も楽しめます。