

はちみつ味噌チキン



<材料>

鶏もも肉300g 上高地はちみつ味噌60g

【作り方】

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除いて厚さをそろえ、白い筋に直角に包丁で浅い切り込みを入れ、皮側にも切れ目を入れる。
- ② 耐熱皿に皮を下にしてのせ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、裏返してさらに2分加熱する。

※電子レンジのターンテーブルに割り箸を2本置いて、耐熱皿をのせる。

- ③ 鶏肉の両面に「上高地はちみつ味噌」をぬり冷蔵庫に入れて1時間つける。

- ④ 食べよい大きさに切って器に盛る。

※切る前にオーブントースターかグリルで焼き色をつけてみその香ばしさをつける。

作り方 ③

