



笠原シェフ考案 

## 鶏のみそ照り焼き



### 材料 (4人分)

鶏もも正肉	2枚 (1枚 約250g)	A: 酒	大さじ2
かぶ	2個	みりん	大さじ2
ししとう	4本	しょうゆ	大さじ2
レモン	1/4個	砂糖	大さじ1/2
大根おろし	適量	みそ	大さじ1
サラダ油	大さじ1		
塩	少々		

### 作り方

- ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)にAを入れ、混ぜる。
- 鶏肉の厚い部分に包丁を入れて厚みをそろえ、平らにする。(2cm程度)
- 1の袋に鶏肉を入れて調味料を全体になじませる。
- 袋の中で鶏肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレイなどに載せて平らに冷凍する。
- 余分なたれを取り除いてから、グリル皿に横向きに載せ、「グリル(オープン)」メニューの「とりつけ焼き」で20分焼く。焼き上がった袋に残ったタレを塗り、追い焼きする。
- かぶは皮付きのまま1.5cm厚さの半月切りにする。ししとうは切れ目を入れる。「焼き物」メニューで「160」℃に合わせ、フライパンを予熱する。「予熱」表示が消えたら油を入れ、こんがり焼き、塩を振る。
- 器に5,6を盛りつけ、レモン、大根おろしを添える。

