

# 鶏胸肉の柔らかか塩麹焼き



## 材料:

鶏胸肉	小さめ一枚
塩麹	大匙1
片栗粉	大匙2



## 作り方

1. 胸肉の裏表にフォークでぶすぶすと穴を開ける。
2. 繊維に沿って一口大に切る。
3. ビニール袋に塩麹と鶏肉を入れよくもみ込み密閉する。
4. 30分以上漬けこみクッキングペーパーなどで肉の表面をよく拭き取り片栗粉をまぶし分量外のサラダ油をひいたフライパンで焼く。
5. 火加減は弱火でじっくり焼き色がつく位に焼き、ひっくり返してさっと焼き色がつくまで焼く。
6. 拭き取り作業が面倒な場合、塩麹大匙半分キッチンペーパー肉キッチンペーパー塩麹大匙半分で30分以上つけ込む。
7. 片栗粉にお好みのスパイス等を混ぜると(写真はカレー粉&ターメリックそれぞれ小さじ半分)味の変化を楽しめます。
8. カットする際大きさは一口サイズがいちばん柔らかいです。大きくし過ぎるとパサつきます。
9. 写真の付け合わせのピーマンはカット後少量の塩麹に30分程漬け肉と一緒に焼いたものです。

愛知みずほ大学短期大学部  
生活学科 食物栄養専攻

