

## 鶏の梅味噌きつね巻き



1～2人分

油揚げ 1枚  
鶏ムネ肉 90g  
梅干 1個  
大葉 2枚  
味噌 20g  
みりん 小さじ1強  
すりごま 小さじ1  
酒 適量

1) 鶏肉はたたいて薄くのばす(やりすぎてぶち切れちゃってもOK。)油揚げは長い方を一辺残して開く。

2) 味噌、刻んだ梅干、ごま、みりんを混ぜる。

3) 油揚げに鶏肉を乗せ(奥2cmくらい(巻き終わり)は乗せない)梅味噌、大葉を乗せてくるっと巻き、楊枝4本でとめる。

4) 楊枝の間を切り、フライパンで焼く。焼き目がついたら酒を振ってふたをして蒸し焼きする。