

鶏モモ肉のゴマ味噌焼き



2人分

鶏モモ肉 1枚
みそ(白) 小さじ2
すりごま 大さじ1
砂糖 小さじ1
水 小さじ2

ガーリックパウダーまたはにんにくすりおろし 適量

- 1) 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、半分に切ったら皮目に数本切り込みを入れる。肉の厚みを適当に包丁を入れて開き、均等しておく。
- 2) を混ぜ合わせ、鶏肉にもみこみ15分ほど置く。
- 3) グリルで両面を焼く。