



鶏もも肉をお味噌に漬けておくと、やわらか〜くなります！鶏を漬けて焼くだけなので、忙しい毎日にも大助かり。味噌につけているから、焼きすぎてパサパサ！なんてことも起こらないため失敗ゼロ。

## やわらかジューシー 味噌漬けチキン

### 材料

鶏もも肉	2枚
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
にんにく	1かけ

お好みでチーズ

### 作り方

1. ビニール袋やジップロックに味噌、みりん、にんにくのすり下ろしを入れておく。
2. 鶏もも肉はフォークを使って表・裏両方、全体にプツツ穴をあける。鶏もも肉の厚みのバランスを良くし、味も染みやすくなる。
3. 1の袋に鶏ももを入れたら、揉み込んで全体に調味料を行き渡らせる。冷蔵庫で1時間以上、または半日漬けておく。
4. 漬け込みが終わった鶏肉は、キッチンペーパーで調味料を丁寧に拭き取る。そのまま焼くと焦げやすい。
5. オーブンで焼く場合は、天板にクッキングシートをのせ、そこに鶏肉を並べる。じっくり火を通すため余熱なしの180℃で15分、裏返して10分焼く。
6. チーズがお好きな方は裏返した時にチーズをのせて焼く。
7. フライパンの場合は、焦げないように注意しながら弱火〜中火でじっくり両面焼く。