



## 材料 2人分

鶏もも肉	1枚
塩麴(市販)	大さじ2
サラダ油	大さじ2
ねぎ・レモン	適量

調理時間 20分 ※麴に漬け込む時間を除く

## 作り方

1. 鶏肉は半分に切ってボウルに入れます。塩麴を入れてよくもんでからジップロックに入れて、冷蔵庫で1時間休ませます。
2. フライパンを熱して油を敷き、鶏肉を両面こんがり焼きます。
3. 食べやすい大きさに切って器に盛り、ねぎとレモンを添えます。



## アドバイス

◎最近はどここのスーパーでも塩麴を見かけるようになりました。漬け込んで焼くだけ。そして「おいしい」の3拍子がそろった一品です。

※パックから出した鶏肉は洗いません。そのまま塩麴をまぶして下さい。