

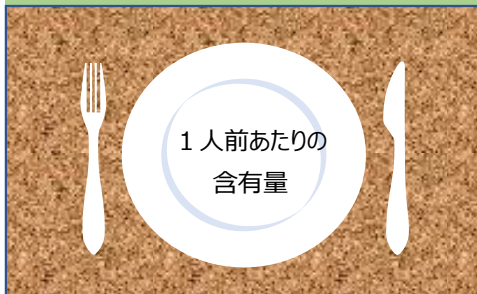


## チキンソテーたまねぎ麴

2023/3/4

材料	3	人前	調味料
鳥もも肉	1	枚分	
玉ねぎ麴	20	g	
新玉ねぎ	1	個	
ブラックペッパー	0	適宜	

## 栄養成分表

1人前あたりの  
含有量

185

Kcal  
エネルギー

60

ミリグラム  
コレステロール

7.2

グラム  
炭水化物

0.5

グラム  
食塩相当量

## 作り方

- ① 鳥もも肉は三等分して、筋切りする
- ② 袋にたまねぎ麴をよく揉み込んで一晩おく
- ③ 焼く前に肉を常温に戻しておく
- ④ 新玉ねぎはくしぎりにする
- ⑤ フライパンで皮目から焼き、こんがり焼き色がついたらひっくり返し、新玉ねぎを加える
- ⑥ 蓋をして中まで火を通す
- ⑦ 仕上げにブラックペッパーをかける