



みそだれ焼



材 料

<みそだれ>

- ツルヤオリジナル 信州糀みそ…大さじ3
- きざみゆず…小さじ1
- ツルヤオリジナル 高知土佐山高原 村育ちゆず酢…大さじ1
ツルヤ契約農場特製
- 砂糖…大さじ3

<とりも焼>

- とりも肉…1枚 ● しょうゆ…大さじ1

<焼なす>

- なす…2本 ● 油…大さじ3

<焼とり>

- 生焼とり…1パック ● しょうゆ…小さじ1

※とりも焼き2等分の栄養量です。

| | | | |
|-----|---------------------|-----------------|------------------|
| 栄養量 | ・ エネルギー……………336kcal | ・ 脂 質……………22.0g | ・ 食塩相当量……………3.0g |
| | ・ たんぱく質……………27.0g | ・ 炭水化物……………8.9g | |

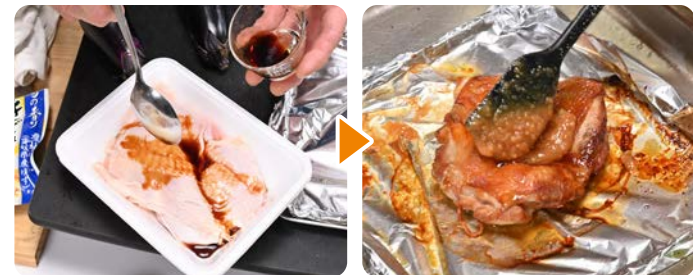
<みそだれ>

- 1 きざみゆずを紙ではさみ、ビンの底などでつぶして細かくします。
- 2 みそ、細かくしたきざみゆず、ゆず酢、砂糖をボウルに入れよく混ぜます。
- ★生のゆずがある時期は、きざみゆずの代わりにゆず皮のすりおろし、絞汁を使用します。



<とりも焼>

- 1 とりも肉の水気をペーパーでふきとり、肉にしょうゆ大さじ1をからめます。
- 2 肉をクッキングペーパーをしいた天板にのせ230℃くらいに予熱したオーブンで20分程、火が通るまで焼きます。



- 3 焼いた肉の上にみそだれを大さじ3くらい塗り、みそが香ばしくなるまでもう一度焼きます。

(焼とりも同様)



<焼なす>

- 1 なすを縦半分になり、切り口に格子状の切れ目を入れます。
- 2 切り口に油をかけます。(なすの中に油がしみ込んでいくようゆっくりかける)
- 3 230℃くらいに予熱したオーブンでなすがやわらかくなるまで焼きます。
- 4 みそだれを塗って香ばしくなるまでもう一度焼きます。

