

レシピ紹介

* 鶏のバーベキューソース



<材料:4人分>

- ・鶏肉・・・240g(1切れ20g)
- ・片栗粉・・・大さじ3
(調味料)
- ・レモン果汁・・・大さじ1/3
- ・すりおろしりんご・・・1/4個分
- ・砂糖、醤油、みりん・・・各大さじ1

<作り方>

1. 鶏肉はもも肉、胸肉お好きなものを使います。切り分けた鶏肉は食塩と酒を振り15分ほど置きます。片栗粉をまぶし、180～200℃のオーブンで皮目の様子を見ながら15分焼きます。中まで火が通っているか確認します。
2. 鍋にみりんを入れて酒気を飛ばします。残りの調味料も入れて温めます、
3. 鶏肉にかけて出来上がりです。

鶏肉は揚げ調理しても美味しく頂けます。
* 大山どりさんより頂いた鶏肉を使用しました。
ありがとうございました。