

レシピ紹介

* 鶏肉のねぎダレがけ(鶏肉の日)



玉ねぎをきつね色になるまで炒めるとタレが甘くなります。食感を残したいときは、火を通しすぎないようにします。

* 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。

<材料:4人分>

- ・鶏肉・・・240g(1切れ20g)
(下味用の食塩、醤油、酒・・・少々)
- (たれ調味料)
- ・新玉ねぎ・・・1/4個(みじん切り)
- ・葉ねぎ・・・2本(小口切り)
- ・砂糖、酢、ごま油・・・各大さじ1/3
- ・醤油・・・大さじ1
- ・水溶き片栗粉・・・適量

<作り方>

1. 鶏肉はもも肉、胸肉お好きな部位を使います。
フライパンに油をしき、中火で15分程度焼きます。
中までしっかり火を通します。
2. たれを作ります。鍋に具材と少量の水を入れ加熱します。しんなりしたら調味料を加え、水分が多いときは水溶き片栗粉を加えてまとめます。
3. 焼いた鶏肉にかけて出来上がりです。