

鶏胸肉で！トリテキ！

材料（3～4人分）


- 鶏胸肉 2枚
- にんにく 2片
- 塩胡椒 適量
- 小麦粉 適量
- サラダ油 大さじ 1
- ★ウスターソース 大さじ 2
- ★ケチャップ 大さじ 2
- ★みりん 大さじ 2
- ★酒 大さじ 2
- ★砂糖 大さじ 1.5



作り方

- 1

にんにくはスライスし、鶏胸肉の厚い部分は包丁で開く。麺棒や包丁背などでよく叩いたら、半分にカットする。
- 2

軽く塩胡椒をまぶす
- 3

小麦粉もまぶす
- 4

フライパンに油を引きにんにくを入れ、きつね色になったら一度取り出す
- 5

にんにくを焼いている間に★の調味料を混ぜ合わせておく

6



にんにくを取り出したフライパンに鶏肉を並べ中火で3分ほど焼いていく

7



焼き目がついたら裏返し弱火にして蓋をしたら5分ほど蒸し焼きに

8



余計な油をサッと取り除き混ぜ合わせておいた調味料を入れ1~2分絡ませたら鶏肉だけ取り出す

9



タレをとろみが出るまで煮詰める

10



器に鶏肉も盛り付けたらソースをかけ、にんにくをトッピングして完成！