

フライパンで焼き鳥！

材料 (4人分)

鶏もも肉 2枚 約 600g

長ネギ 1本

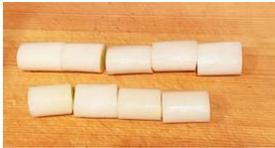
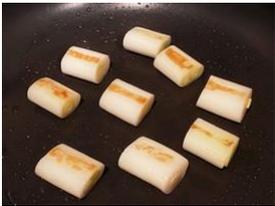
■ (合わせタレ)

酒大 1 みりん 大 2

砂糖大 1 しょうゆ大 3



作り方

-  鶏肉の皮を剥いでそれぞれ一口大に切る(鶏皮は沸騰したお湯に酒大 1 を加えて下茹でしておく食べやすくなります)
-  長ネギを 3 cm に切る
合わせタレを混ぜておく
-  フライパンに油を引いて長ネギに焼色が付くまで焼いたら一度取り出す
-  フライパンに鶏皮を入れて中火でカリッと焦げ目がつくまで焼いたら取り出す
フライパンに残った油を一度洗い流してください
-  フライパンに油を引き中火で鶏肉に焼き目が付くまで焼いたら蓋をして 3 分蒸し焼きにする
-  合わせタレ、長ネギ、鶏皮を加えてタレを馴染ませ煮詰めたら完成！
-  お皿に盛り付け、お好みで練り辛子や一味唐辛子でどうぞ！
★網焼きと違い油が落ちないので余分な油は都度キッチンペーパーで吸い取ってください。