

# 鶏の照り焼き丼

## 材料 (4人分)

ご飯 700~800g

鶏モモ肉 2枚(約600g)

### ■ [照り焼きのたれ]

★しょうゆ大さじ4

★砂糖大さじ2

★料理酒大さじ2

★みりん大さじ2

### ■ [炒り卵]

・卵 3個

・砂糖 小さじ1

・塩 ひとつまみ

サラダ油 適量

白いりごま、万能ねぎ、刻み海苔 適量



## 作り方

1



卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えて、フライパンに少量のサラダ油を入れて炒り卵を作ります。

2



★の調味料を混ぜ合わせて照り焼きのたれを作ります。

※作ったたれは全量使いますが、お好みで加減してください♪

3

鶏肉を食べやすい大きさ(ひと口大)に切ります。

4



フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、皮の方から約2分焼きます。鶏肉を裏返して、蓋をして更に約2分焼きます。

5



キッチンペーパーで軽く脂を拭き取り、少し火を弱めてから★のたれを加えて、絡めながら焼きます。

6



焦げないように加減しながらたれを煮詰めて、たれにとろみがついたら火を止めます。

7



器にご飯→炒り卵→鶏肉の順に乗せて、白いりごま、万能ねぎ、刻み海苔を適量かけたら完成です♪

8



お弁当用には、鶏肉を小さめに切ると火が通りやすく、食べやすくなります