

鶏むね肉のんにくマヨネーズ焼き■

材料 (2~4人分)

- 【鶏むね肉】400g「皮を除く」
- 【★片栗粉・料理酒】各 大匙 2
- 【★塩・こしょう】各 少々
- 【★ガーリックパウダー】少々

■ 合わせ調味料


- 【マヨネーズ】大匙 3
- 【醤油・お酢・砂糖】各 大匙 1
- 【おろしにんにく(チューブでも可)】1~2 かけ分




作り方

- 

1 鶏胸肉は 5mm 幅のそぎ切りにした後ボウルなどに入れ、★をもみ込み下味する。合わせ調味料も作っておく。
- 

2 フライパンにサラダ油を引き、鶏胸肉を 1 枚ずつ広げて中火で焼く。
- 

3 焼き色がついたら裏返して今度は強火で 1 分ほど焼く。そして強火のまま調味料をさっと絡めて火を止める。


- 

4 器に盛ってお好みでパセリ、あらびき黒胡椒を散らしてどうぞ。