

鶏肉の梅ポンおろしステーキ

材料（2人分）

鶏もも肉小さめ切り身2枚（または大1枚）

大根5cmほど

●梅干し（甘くないもの。たたいて刻む）大きめ2個

●ごま油小1

●だし汁大2

●砂糖小1

ポン酢大3

ゴマ少々

青シソ2～3枚

サラダ油少量



作り方

- 1 大根はおろしておく。鶏肉に軽く塩コショウをして小麦粉をはたく。
- 2 サラダ油を引いたフライパンで皮面から強めの火で表面をカリッと焼く。後は火を弱めて両面から中まで焼く。
- 3 鶏肉を焼いている間に梅ソースを作ります。●を全て合わせてよく混ぜ合わせる。
- 4 焼きあがった鶏肉を食べやすい大きさに切り分けてポン酢をジュッとかけ、ゴマをちらす。
- 5 その上に梅ソースをかけ、大根おろしを盛って刻んだシソをトッピング。出来上がり。