




鶏むね肉とれんこんのバター醤油照り焼き



材料 (2人分)

鶏むね肉小 1 枚 (200g) れんこん約 18cm (200g) 塩、こしょう各少々 片栗粉大さじ 2
★バター10g ★醤油大さじ 1.5 ★みりん大さじ 1.5 ブラックペッパーお好みで

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて縦半分に切り、1cm 厚さの半月切りにする。
酢水に 5 分ほど晒した後水気を切っておく。
- 2 鶏むね肉は全体をフォークでさし、一口大のそぎ切りにする。
塩、こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油をうすくしき、①のれんこんを中火で両面焼き、一旦取り出す。

4



サラダ油を足し、②の鶏むね肉を弱めの**中火**で焼く。

5



4~5分ほど焼いて色が変わってきたら裏返し、
フタをして蒸し焼きにし、中まで火をとおす。

6



れんこんを戻し入れ、さっと合わせる。
★の材料を入れて全体に絡める。
水分がほぼなくなり、照りが出れば OK。

7



お好みでブラックペッパーをふって