



鶏の照り焼き



調理時間
18分

カロリー
220kcal

野菜摂取量
50g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

鶏もも肉 2枚

下準備

【A】

しょうゆ 大さじ4

みりん 大さじ2

砂糖 大さじ1

酒 大さじ1

【つけ合わせ】

わけぎ 1束

サラダ油 適量

作り方

1. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、半分に切った鶏肉を入れる。
2. 鶏肉のまわりから脂がにじんできたら、返して裏側も焼き色をつける。(焦げつきそうな場合は火加減を調節する)
3. フライパンに出た焼き脂を拭き取り、【A】の調味料を2回に分けて肉の上にかけて、**弱火**で煮汁をまんべんなくからませて照りよく仕上げる。
4. 別の鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を薄くひき5cm位に切ったわけぎを焼く。
5. (3)をそぎ切りにして(4)のわけぎを添えて盛りつける。
※好みで粉山椒をふる。

アドバイス

※鶏肉が厚い場合は、厚みのある部分に包丁を入れて観音開きにし、平均的な厚さにする。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン 27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。