



焼きとり



調理時間
30分

カロリー
387kcal

野菜摂取量
75g

※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
九条ねぎ (または長ねぎ)	1束
酒	少々
塩	少々
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
粉山椒	適量
一味唐辛子	適量

作り方

1. 鶏肉は食べやすい一口サイズに切り、塩、こしょうをして、全体に酒をふっておく。ねぎは3cm位に切り揃える。
2. 鶏肉、ねぎを交互に串に刺しておく。
3. たれは鍋に【A】と水100ccを合わせて煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 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、(2)を並べて両面に焼き目をつけたら**弱火**にし、フタをしてしばらく蒸し焼きにする。余分な脂は、キッチンペーパーなどで拭き取る。
5. (3)のたれを加えてからませる。
6. 鶏肉を取り出し、器に盛りつける。好みで粉山椒、一味唐辛子をふりかける。

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

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・無油調理からオーブン調理まで、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。