

♪今日のおすすめレシピ

鶏肉のねぎ南蛮

○材料(約 4 枚分)

- 鶏もも肉…400g
- 片栗粉…大さじ3
- 塩、こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1と1/2
- 長ねぎ…1本
- 生姜みじん切り…小1
- ごま油…小さじ2
- 醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 三温糖…小さじ1
- 水…大さじ1/2

○作り方

- 1、鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける
- 2、①の鶏肉に片栗粉をはたき、天板に並べて上からサラダ油を塗り、190℃のオーブンで15～18分くらい焼く
- 3、長ねぎと生姜はみじん切りにする
- 4、小鍋にごま油をひき、ねぎ、生姜を炒め、しんなりしたら醤油、みりん、三温糖、水を加えてひと煮たちさせてタレを作る
- 5、焼けた鶏肉に④のタレをかける