

【甘辛照り焼きチキン】レシピ

「材 料」 4人分

調味料A

- ・鶏むね肉・・・1枚
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1 1/2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・白ごま、塩、コショウ 適量



「作り方」

- ①鶏むね肉をななめにそぎ切りし、食べやすい大きさにしたらみりん大さじ1/2をかけ軽くもみこみ、塩・コショウで下味をつける。片栗粉をまぶしサラダ油をひいたフライパンに肉をいれ中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ②余分な油をペーパー等でふき取り、調味料Aをいれ中火で煮詰めて、皿にもりつけ出来上がり。粗熱がとれてから、お好みで「白ごま」をふりかけても美味しいですよ。



【簡単肉じゃがもどき】レシピ

「材 料」 4人分

調味料A

- ・豚うす切り肉・・・4枚
- ・じゃが芋（千切り）・・・小1個
- ・人参（千切り）・・・1/8本
- ・玉ねぎ（うす切り）・・・1/6個
- ・めんつゆ（濃縮）・・・大さじ1
- ・醤油・酒・・・小さじ1
- ・みりん・砂糖・・・小さじ1
- ・水・・・大さじ1



「作り方」

- ①肉を広げ野菜を上のにせくるくる巻く。ぎゅーっと握り両端をしっかりと閉じる。
- ②耐熱皿に調味料Aを合わせて肉を並べる。ラップをして、レンジ500Wで3分、裏返して1分30秒位したら粗熱が取れるまでそのままにし、その後、適当な大きさに切る。

