

鶏肉の照り焼き野菜添え



1人分

369kcal、塩分3.3g

材料(2人分)

材料		照り焼きのたれ ④	
鶏もも肉	200g	料理酒	大さじ2 2/3
ベビーリーフ	100g	みりん	大さじ2 2/3
ブロッコリー	100g	砂糖	小さじ1 1/2
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	大さじ2 2/3
		しょうが汁	小さじ2

作り方

- ① もも肉は筋を切り厚みを均等に開く。
- ② フライパンに油適量を熱し、鶏肉を皮目から入れ、強火で鍋蓋などで押しえながら焼き、蓋を取り中火にして皮目にしっかり焼き色を付ける。
- ③ 照り焼きのたれ④を合わせる。
- ④ 鶏肉の皮目全体に焼き色がいたら裏も焼いて取り出し、フライパンの油を拭き、④を入れ少しとろみがつくまで中火で煮つめ、鶏肉を戻し入れ、たれをかけながらからめる。
- ⑤ ④を一口大に切り、ベビーリーフ・茹でたブロッコリーと共に器に盛る。(添え野菜は、他にとまと、レタスなどお好みで)