

矢切ねぎと鳥モモ肉の照り焼き



材料 (1人分)

- 矢切ねぎ 1本
- 鶏モモ肉 1枚
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- サラダ油 適量
- 酒 大さじ1

手順

- ① アスナー付きのプラスチック・バッグに鶏モモ肉と少量の酒、醤油大さじ2を入れてよく揉みこんで、酒と醤油を鶏モモ肉によく染み込ませてください。熱したフライパンにサラダ油を薄く敷いて、鶏モモ肉を中火で皮目から焼いていきます。
- ② 鶏モモ肉に焼き色がついたらひっくり返します。このタイミングで、矢切ねぎをフライパンに入れてください。鶏モモ肉に酒大さじ1を振りかけ、蓋をして蒸し焼きにします。鶏モモ肉に火が通ったら、蓋をとり砂糖と醤油を加えます。テリがついたら、これにて「矢切ねぎと鳥モモ肉の照り焼き」の出来上がり。



カネキ近藤農園

TEL / FAX 047-360-0245

URL <https://www.yakirinegi.com>

Copyright(C) カネキ近藤農園 All Rights Reserved.