

矢切ねぎの焼き鳥井



材料 (1人分)

- ・ 矢切ねぎの白い部分1本
- ・ 鶏もも肉1枚
- ・ ビーマン大きさによって2~3個
- ・ きざみのり適量
- ・ 酒大さじ1
- ・ 薄力粉大さじ1くらい
- ・ サラダ油大さじ1くらい
- ・ 炊いたご飯適量
- ・ 七味唐辛子や山椒お好みで

〈たれ〉

- ・ 醤油大さじ1
- ・ みりん大さじ1
- ・ 酒大さじ1
- ・ 砂糖小さじ1 を合わせておく。

手順

- ① 鶏もも肉を1口大に切り、酒大さじ1をまぶして15分置く。焼く直前に薄力粉をまぶす。
- ② 矢切ねぎの白い部分を3~4cmくらいのぶつ切りにする。ビーマンは乱切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、中火で鶏肉を皮目から焼く。肉を裏返すタイミングでフライパン中央を開け、矢切ねぎとビーマンをネギマのイメージで軽く焦げ目がつく程度まで転がしながら焼く。
- ④ 合わせておいたたれをかけ、絡めながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 井に入れたご飯に、きざみのりを散らし、その上に具材を乗せ、たれもかける。お好みで七味や山椒を振りかけていただきます。



カネキ近藤農園

TEL / FAX 047-360-0245

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