

鶏むね肉のしっとり照り焼き



栄養価(1人分)

エネルギー 212kcal、たんぱく質 18.6g
脂質 6.9g、炭水化物 15.0g
食物繊維 1.0g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

鶏むね肉	160g	みりん	大さじ2(36g)
塩糀	小さじ1(6g)	しょうゆ	小さじ2(12g)
薄力粉	小さじ1(3g)	◎キャベツ	大1枚(60g)
サラダ油	小さじ1(4g)	◎ミニトマト	大4個(60g)

作り方

1. 鶏むね肉を開き、厚みを均一にし、7mm厚の削ぎ切り*にする(はじめから厚みにばらつきのない部分を使う場合は開かずに使用)。キャベツは千切りにする。
2. 鶏肉に塩糀をもみこみ、ラップをし冷蔵庫で30分ほど置く。*
3. 2に薄力粉をふり、余分な粉をはらう。
4. フライパンに油を入れ、鶏肉を重ねないように1枚ずつ並べ火をつける。*
5. 中火で1分ほど熱し、軽く焼き目が付いたら表裏を返し1分ほど焼く。*
6. みりんとしょうゆを入れ、軽くフライパンを揺すりながら2分ほど煮つめる。照りがでてタレが肉に絡んだらすぐに肉を取り出す。*
残ったタレはとろみが付くまで煮つめる。
7. お皿に◎の野菜とともに鶏肉を盛り付け、タレをかける。

POINT 胸肉の開き方



POINT

*下味&加熱しすぎないことがポイント

どの工程でも火を入れすぎないことで

パサつきがちな胸肉もしっとり仕上
る