

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

大葉

梅と大葉で照り焼きもさっぱり

## 鶏むねの梅風味照り焼き

材料 (2人分)

鶏むね肉 …… 1枚(250g程度)

大葉 …… 8枚

梅干し …… 2個

○しょうゆ …… 大さじ½

○酒 …… 大さじ2

○はちみつ …… 大さじ½

片栗粉 …… 適量

油 …… 大さじ1

### 1 鶏肉を切る

鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、片栗粉を薄くはたく。梅干しは種を取り除いて包丁で叩き、○を合わせてタレを作る。

### 2 フライパンで焼く

フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉は両面しっかり焼く。火を弱めて1のタレを回し入れ、鶏肉を裏返しながら絡める。火を止め、ちぎった大葉を散らす。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索