

食材2つだけ!

鶏もも肉

×

にら



調理時間

20分

にらダレが食欲をそそる 1 品

鶏のカリカリ焼きニラソース

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚

にら …………… 1/4束

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○酢 …………… 大さじ1

○ごま油 …………… 大さじ1/2

○砂糖 …………… 小さじ1

○にんにくチューブ …… 小さじ1/3

○白いりごま …………… 小さじ1

1 材料を切る

にらは小口切りにし、○を混ぜてたれを作る。鶏肉は筋を切り、両面に塩、こしょう(分量外)をふる。

2 焼く

フライパンに鶏肉を皮目が下になるように置き、中火にかける。鶏肉の上に耐熱皿など重石になるようなものをのせ、動かさずに10分焼く。裏返して裏面を3分焼く。

3 仕上げ

鶏肉を5分ほどおいてから切り分けて皿にのせ、たれをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索