

食材2つだけ!

鶏もも肉

×

長ねぎ



調理時間

15分

ごはんの上に乗せて丼にしても OK

鶏と長ねぎの串なし焼き鳥

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚

長ねぎ …………… 1本

塩・こしょう …………… 少々

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○みりん …………… 大さじ1

○酒 …………… 大さじ1

サラダ油 …………… 大さじ1

七味唐辛子(好みで) …… 適宜

1 材料を切る

長ねぎを2cmの長さに切る。鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉の皮目を下にしてのせ、両面しっかり焼き色がつくまで焼く。一旦皿に取り出し、同じフライパンで長ねぎを入れて焼き色がつくまで焼き、鶏肉を戻し入れる。

3 仕上げ

○を回し入れ、全体に絡めるように煮詰めて火を止める。好みで七味唐辛子をふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索