

鶏肉の生姜焼き

【材料】 子ども 2人 大人 2人分 (6個分)

	サラダ油 (焼き油)	適量
	鶏もも肉	240g
調味液	生姜	1かけ
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1強
	しょうゆ	小さじ2

【切り方・下処理】

鶏もも肉：大き目の一口大に切る。

生姜：すりおろしてしぼり汁のみ使用する。

【作り方】

- ①調味液を混ぜ合わせたものに鶏肉を入れて揉みこみ、15分ほど漬ける。
- ②フライパンに油をひき、①の鶏肉を入れてふたをして焼く。残った調味液は取り分けておく。
- ③鶏肉の中まで火が通ったら、残った調味液を入れ、たれにとろみがつくまで、強火で加熱する。

アレンジレシピ

- ・鶏むね肉や鶏ささみ肉で作る場合。焼く前に片栗粉を薄く肉につけてから焼くと、軟らかく仕上がります。(片栗粉が油を吸うので、少し焼き油を増やしてください。)
- ・ご飯に野菜と一緒にのせて丼にしたり、パンにはさんでサンドイッチにしたりして食べるのもおすすめです。