

鶏のバーベキュー焼き



材 料

- ・鶏もも肉 1枚
- ・焼肉のタレ 大さじ4
- ・みそ 小さじ1
- ・料理酒 大さじ1



- ① 鶏もも肉は、火が通りやすいようにするため、
一口大で^{うす}薄めに^そ削ぎ切りにする。 →



- ② 切った鶏肉に、焼肉のタレとみそをからめ、
^{じょうおん}常温で^つ30分間漬け込む。

残ったタレは
あとで使います！

- ③ フライパンにサラダ油を引いて温める。

鶏肉を入れ、両面を軽く焼く。（こげやすいので注意！）

- ④ 料理酒を入れ、ふたをして弱火で2分間、
タレを入れてからひっくり返して2分間焼く。

- ⑤ 鶏肉の中まで火が通ったら、できあがり！

