

鶏の利休焼き



ごまの風味が香ばしいお料理です。
漬けて焼くだけなのでとっても簡単。



材料(4枚分)

| | | |
|---------|-------|--------|
| 鶏モモ肉40g | | 4切 |
| しょうゆ | | 大さじ2/3 |
| 酒 | | 小さじ1 |
| みりん | | 大さじ1/2 |
| 白すりごま | | 10g |
| しょうが汁 | | 少々 |
| 油 | | 適量 |

作り方

- ① ボウルに油以外の材料を全て入れ、鶏肉を30分程漬けておく。
- ② フライパンに油をしき温める。
- ③ ①の鶏肉を皮面から先に焼く。焼けたらひっくり返し、もう片面も焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったらできあがり。

*フライパンにフタをして蒸し焼きにすると
焼き時間が短縮できます。
*鶏肉の代わりに魚で作ってもおいしいです。

