

熊本トヨパット

poppin'カラフルレシピ
~ No. 79 ~

冷めても美味しいヨ
"新生活!!" お弁当のおかず
recipe "

材料2人分

- ◎ とりもも肉 300グラム
- ◎ サラダ油 リン
- ★ 照り焼きだれ ★
- ◎ 酒 大さじ1
- ◎ みりん 大さじ1
- ◎ さとう 大さじ1
- ◎ しょうゆ 大さじ2
- ◎ しょうが汁 大さじ $\frac{1}{2}$
- ◎ 酢 大さじ3

★ つくり方 ★

1. まな板にとり肉の皮目を下にして横長に置いて、筋を切るように浅く4~5本切り込みを入れる
◎ 火の通りがよくなり、味もよくなる◎
2. フライパンにサラダ油を弱めの中火で皮目を下にして5~6分焼き、うらに返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする
3. 酢以外のすべての材料を1回に加えて少し煮詰め、酢を加えて、さらにとろりとするまで煮詰める

★ つけあわせは、"ブロッコリなど"

ソテーすると色どりよくなります。
"酢"はすっぱいと思われがちですが、料理にコクを出してくれます。

鶏の照り焼き