



2019年

you  
me  
食材提供

## 10/3 (木) 鶏のカリッとピリ辛照り焼き (ロク ホンチュウさん)

(材料2人分)

- 鶏もも肉：1枚 (250g~300g)
- 片栗粉：小さじ2
- サラダ油：小さじ2
- にんにく：5g
- 生姜：5g
- 長ねぎ：50g
- たまねぎ：50g

(合わせ調味料)

- A { 料理酒：大さじ2
- 濃口醤油：大さじ1
- みりん：大さじ1
- 砂糖：小さじ2
- トウバンジャン：小さじ1/2
- 小ねぎ：少々
- いりごま(白)：少々
- (付け合せ)
- ベビーリーフ・レタス・ミニトマト
- ・コーンなどお好みで

- ① 鶏もも肉は厚さが均一になるように切り込みを入れたら、2等分し、片栗粉を両面まぶす。にんにく・生姜・長ねぎ・たまねぎはそれぞれみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を皮目から入れて、強火で焼く。その後弱火で5分くらいゆっくり焼いて、鶏肉に焼き色がつき、カリカリになったら裏返して、弱火で5分くらい焼く。火が通ったら一旦取り出す。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
- ④ ②のフライパンの残りの油に、①のにんにく・生姜・長ねぎ・たまねぎを入れて、香りが出るまで炒め、③を加えて、②の鶏肉を戻し入れ、テリが出るまで中火で焼く。
- ⑤ ④の鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛って、残りのたれをかけ、①の小ねぎと、いりごまを散らして、お好みの野菜を添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。