10/30（金）　ふっくらジューシー！照り焼きチキン　（Yuu さん）

（材料２人分）
- 鶏もも肉：大１枚（３５０ｇ）
- A
  - 濃口醤油：大さじ１/２
  - 酒：大さじ１/２
  - しょうが（チューブ）：１～２cm
- 片栗粉：大さじ１/２
- 米油（サラダ油）：小さじ１/２
- B
  - みりん：大さじ１と１/２
  - 濃口醤油：大さじ１
  - 酒：大さじ１
  - 砂糖：大さじ１/２

（飾り）
- リーフレタス・ゆでたまごなど：お好みで

① 鶏肉は余分な脂肪を取り、皮付きのままキッチンバサミで４ヵ所ほど切り込みを入れて厚さを均一にする。（切り込み過ぎに注意！）

② 鶏肉にＡをもみ込んで、10 分ほどおき、両面に片栗粉をすり込む。（このとき水分が蒸発しやすい身の部分に多めにすり込む。）

③ 冷たいフライパンにこめ油をひいて、②の鶏肉の皮目を下に広げて入れ、蓋をする。弱めの中火で１０～１２分焼く。

④ ③に焼き色がつき、表面が白っぽくなったらいったん取り出す。

⑤ ④のフライパンの油をふき取り、B を入れる。中火にかけ、ふつふつしたら 30 秒ほど煮詰める。

⑥ ⑤のフライパンに④の鶏肉の身を下にして戻し入れる。スプーンなどでタレを皮にかけながら煮詰め、照りが出てきたら火を止める。

⑦ ⑥の鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、残ったタレをかける。お好みでレタスとゆでたまごを添える。