

夏本番!暑さに負けるな簡単レシピ

鶏むね肉 de 簡単酢鶏



かめ代さんからひとこと!
長ねぎの辛みが気になる方は水にさらしてよく水気をとっておいてください。



材料 (2人分)

鶏むね肉	200g(ひとくち大に切る)
塩	少量
こしょう	少量
酒	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
《合わせ酢》	
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	1/2本(小口切り)

作り方

- 1 鶏むね肉に塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れて、かたくり粉をまぶした1を並べる。こんがり焼けたらひっくりかえし、フライパンの蓋をして火をとめて余熱で中まで火を通す。(むね肉は焼きすぎるとばさつきます。余熱調理がおすすめです。)
- 3 2に小口切りにした長ねぎをのせ、合わせ酢をかける。

レシピ提供:かめ代さん

毎日のおうちごはんやおもてなし料理を綴るブログが大好評♪ お金も手間もかからない簡単美味しい料理を日々研究中! 著書に「ササッと3分!かめ代のおうち de カンタンおつまみ」(宝島社) HP:かめ代のおうち de ごはん☆ <http://kameyo921.blog103.fc2.com/>

幼稚園・保育園の先生方に
役立つ情報をお届けする

ぽっけ!