

鶏肉の照り焼き風



<材料> 子ども4人分

鶏もも肉 4切れ
(1切れ40g)

小麦粉 大さじ1

油 適量

A [しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
しょうが(すりおろし) 小さじ1/5
水溶き片栗粉 小さじ2

(作り方)

- ① 鶏もも肉に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、肉の皮目を下にして焼く。
焼き色がついたら裏返して、弱火でじっくり火を通す。
- ③ 鍋にAを入れてとろみがつくまで加熱する。
- ④ 焼いた肉に③のタレをからめる。