

鶏肉の磯焼き



<材料> 子ども4人分

	鶏もも肉	4切れ (1切れ40g)
A	酒	小さじ1/2
	塩	少々
B	小麦粉	大さじ1
	青のり	少々
	油	適量

(作り方)

- ① 鶏もも肉をAに漬けて下味をつける。
- ② Bを合わせておく。
- ③ 鶏もも肉にBをまぶし、油をひいたフライパンで、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。