

## 鶏の照り焼き

食材料		切り方及び調理方法	一人分	四人分	作り方
	鶏もも肉		50g	200g(小1枚)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 鶏もも肉1枚を4~5等分に切り、ビニール袋に入れAで下味をつけ、15~20分置く。</li> <li>2 油をひいたフライパンで皮目を下にして、中火で3~4分焼く。焼き目がついたら裏返してさらに2~3分焼く。</li> <li>3 肉に火が通ったら、やきとりのタレをかけて絡め焼きにする。</li> </ol>
A	醤油(肉重量の5%)	混ぜ合わせる	2.5g	10g(大さじ1/2強)	
A	みりん(肉重量の2%)		1g	4g(小さじ2/3)	
A	酒(肉重量の2%)		1g	4g(小さじ1弱)	
	油		3g	12g(大さじ1弱)	
	市販のやきとりのタレ		6g	24g	
<p>※下味をつけた肉は焦げやすいので注意してください。</p> <p>※鶏肉の脂は冷めても固まりにくいので、お弁当にもおすすめです。</p>					

