

鶏肉の梅照り焼き

高たんぱくで脂肪が少ないのでご高齢の方にもおすすめです



材 料 2人分

鶏もも肉…………… 100 g
塩・こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ2～3
サラダ油…………… 大さじ2
青じそ…………… 2枚
白ねぎ（せん切り）…………… 7センチ2本分

（梅たれ）

しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
みりん…………… 大さじ1 1/2
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
梅肉…………… 小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は、適当な大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② 白ねぎは、たてに切り込みを入れ、黄色い芯を取り除き、せん切りにしておく。
- ③ 梅肉あるいは梅干の果肉を包丁で細かくたたき、調味料とあわせておく。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、①の鶏肉を両面きつね色になるまで焼き、③の梅たれをからませて軽く焼き目がついたら火を止める。
- ⑤ 白ねぎ、青じそを添えて盛り付ける。