

鶏の照焼き

〈材料〉	2人分
鶏もも肉	300g
片栗粉	適宜
a 昆布水	50cc
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
青菜	1束
サラダ油	小さじ 1/2
白髪ねぎ	適宜
塩	



〈作り方〉

- 1 鶏もも肉は脂肪を除いて厚みを均等に切り分け、皮目にフォーク等を使って穴をあけ、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンを軽く熱して油を加え、鶏の皮目から焼く。
皮がカリカリにこんがり焼けたら上下を返して焼く。フライパンの余分な油をキッチンペーパーなどで除き、合わせた a を加える。鶏肉に火が通れば火をやや強め、照りが出るように仕上げる。
- 3 青菜は塩茹でして水分を適度に絞り、食べやすく切り分ける。
- 4 皿に小松菜、きり分けた鶏肉を盛って煮汁をかけ、白髪ねぎをあしらう。