

# 鶏肉のうまいうまい焼き



いつもインターネットで検索して食事を作るのですが、この‘鶏肉のうまいうまい焼き’は、しきりにリクエストされます。



## 材料(大人2人分子ども2人分)

鶏もも肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

## 合わせ調味料

しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
白すりごま	大さじ2
にんにく	少々
しょうが	少々



参考までに...

照焼きの黄金比率

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1



## 作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ②フライパンにごま油をしき、皮目を下にして焼く。
- ③鶏肉を返し、中に火が通るまで焼く。
- ④合わせ調味料を加え、煮詰める。
- ⑤とろみがついてきたら出来上がり。

合わせ調味料が覚えやすいものだったので、教えていただいたままのレシピでご紹介いたします。にんにくとしょうがはすりおろしたチューブ入りのものを利用して、手軽に合わせ調味料を準備できるようになっています。

しっかりと味付けで、お弁当のおかずにもぴったりです。

また、鶏肉だけでなく豚肉やかじきまぐろ、ごま油で炒めたなすにも合いそうです。