

のっけるだけでチキンの照り焼き

🕒 調理時間 約10分



材料 2人分

のせて焼くフレンチトースト風シート …… 2枚
 鶏もも肉(唐揚げ用) …………… 200g
 塩・こしょう …………… 各少々
 しょう油 …………… 小さじ1・1/2
 オリーブ油(焼き油) …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏もも肉に塩こしょうをする。(肉の厚い部分に包丁を入れ、鶏もも肉それぞれの厚みを均一にします。)
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、①の鶏もも肉を皮目から焼き、こんがり焼き色がついたら裏返す。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったら火を止め余分な油をペーパーで丁寧にふき取る。
- ④ 鶏もも肉をフライパンの中央に寄せ、その上にフレンチトースト風シート2枚をおく。蓋をし火をつけてシートを溶かす。
- ⑤ しょう油をまわしかけ全体にタレが絡まるように混ぜながら火にかけてトロミがついたら完成!

ワンポイントアドバイス

③の余分な油を丁寧にふき取ると美味しくできるよ。
 できあがりのタレをたっぷりかけて食べてね。

※調理後はお早目にお召しあがりください。
 ※やけどにご注意ください。
 ※食材を切る際はケガにご注意ください。