



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



簡単! チキンステーキ



一人あたりのエネルギー 592kcal	食塩相当量 2.2g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	2枚
塩	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

■作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除き、混ぜ合わせたAをすり込み下味をつけておく
- ② ①の皮目に皮縮み軽減用にフォークを複数回刺して穴を開けておく
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火で皮目を下にして6~7分程度焼く
- ④ 皮目に焼き色がついたら、裏返し焼き色がつくまで焼く
- ⑤ 焼き上がったら、キッチンペーパーでフライパンの余分な油を拭き取り、Bを入れて絡めながら焦げ付かない程度に焼く
- ⑥ お皿に盛り付け、残った煮汁をもう少し煮詰めてからかける

cooking memo