



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.



岩津ねぎと
相性の良い
鶏肉を
照り焼き風に
味わう！

期間限定の岩津ねぎを味わう！ 岩津ねぎの串なしタレ焼鳥

一人あたりのエネルギー 337kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

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

■作り方

- ① 岩津ねぎは青葉の部分を1cmの斜め切りに、白根の部分は3cm程度のぶつ切りにしておく
- ② 鶏肉は余分な脂を取り除いて水分を取り、ひと口大のそぎ切りにし、Aをふる
- ③ フライパンにサラダ油を入れ弱めの中火で熱し、
①の白根の部分を焦げ目がつくまで焼き、一旦取り出す
- ④ ③のフライパンに、鶏肉の皮目を下にして入れ、4～5分程度焼く
- ⑤ 皮目に焼き色がついたら、裏返し、裏面も2分程度焼き、火が通ったら④と青葉を入れて炒める
- ⑥ ⑤にBを加えて煮からめ、青葉がしんなりしたら器に盛り付ける

cooking memo