



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.



和食の定番メニュー 鶏肉の照り焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
354kcal	1.9g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	1枚
ししとう	6本
椎茸	4個
A	
塩	少々
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
B	
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1

■作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、Aで下味をつける
- ②Bの材料を混ぜ合わせておく
- ③ししとうは軸を切りそろえて切り込みを入れ、椎茸は軸を切り落とし、大きければ半分切る
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③のししとうを入れ、さっと炒めて取り出す
- ⑤④と同じフライパンに①を皮目を下にして並べ、中火で皮に焼き色が付くまで焼く
- ⑥⑤に焼き色が付いたら裏返して蓋をし、弱火で3～4分焼いて中まで火を通したら火を止める
- ⑦⑥の余分な油を拭き取り、Bと③の椎茸を加えて中火にかけ、鶏肉と椎茸をかえしながら汁気が絡み、照りが出るまで焼く
- ⑧⑦を器に盛り、④を添える

cooking memo