キッチン スマイル
Kitchen Smile

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

関西スーパー

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

Kitchen Smile

生姜を使って
鶏肉の生姜焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
386kcal	2.2g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

鶏肉 もも……1枚
塩･こしょう……少々
片栗粉……大さじ1
A
- おろし生姜……大さじ2
- 砂糖……大さじ1/2
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1

サラダ油……大さじ1

■作り方

①鶏肉はひと口大に切り、塩･こしょうをしてから片栗粉をまぶす
②フライパンにサラダ油を熱し、❶を皮目を下にして中火で3分程度焼いたらひっくり返し、蓋をして弱火で中に火が通るまで焼く
③❷に混ぜ合わせたAを加えて、強火で汁気がなくなるまで全体に煮絡める

cooking memo