

鶏の照り焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉 大1枚
エリンギ 1本

A

└ 酢 大さじ3
└ しょうゆ 大さじ1
└ 酒 大さじ1
└ みりん 大さじ1
サラダ油 小さじ1



作り方

1. フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏もも肉を皮目から強火で焼く。
すこしたら、弱火にしふたをしてゆっくり7~8分焼く。
2. Aをあわせておく。
エリンギは、食べやすいサイズに切り裂いておく。
3. 鶏もも肉を、所定の時間焼いたら、
キッチンペーパーでフライパンの中の余分な油を拭き取る。
4. エリンギを加えて炒め、鶏もも肉を裏返してAを周りから流し込み
強火にして酢の酸味を飛ばしたら、ふたをして弱火で2~3分蒸し煮にする。
5. ふたをとり煮汁を詰めて、照りを出す。
6. 鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切り、
エリンギとともに盛り付ける。

所要時間 40分
主な調理器具 フライパン