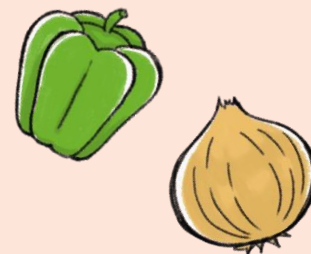


和風ローストチキン



◎材料(4人分)

- 鶏もも肉…300g
- 玉ねぎ…1/4個
- ピーマン…1/2個
- しょうが(みじん切り)…小さじ1
- 油…適量
- 醤油…大さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- みりん…小さじ1
- 酒…小さじ1/2
- こしょう…適量

A

◎作り方

- ①玉ねぎはスライス切り、ピーマンは千切りにします。
電子レンジに3分入れしんなりするまで加熱します。
- ②Aの調味料をボールに合わせます。
- ③②に鶏もも肉、①で加熱し粗熱が取れた野菜としょうがをいれ、30分つけ込みます。
- ④油を熱したフライパンにつけ込んだお肉を焼きます。
お肉に火が通るまで加熱したら出来上がりです。

