

# 鶏肉のアップルソース焼き

## ◎材料(4人分)

- 鶏もも肉…300g
- りんご…1/4個
- 醤油…大さじ1
- 酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 塩、こしょう…少々
- 油…適量



## ◎作り方

- ①ボールにすりおろしたりんごと調味料を合わせます。
- ②①に鶏肉を入れて約1時間冷蔵庫でつけ込みます。
- ③油を熱したフライパンでお肉を両面よく焼き出来上がりです。

