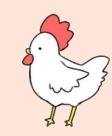
## ELAOP W TOUT - TEE



## 〇锅翔(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



## 

- 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。

