



鶏肉のねぎ塩だれ

材料: (4人分)

とり肉(もも肉)300g

下味

にんにく 1かけ

酒 大さじ2

塩 少々

こしょう 少々

白ねぎ 1/2本

塩 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1

水 150cc

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。にんにくはすりおろし、酒、塩、こしょうと混ぜて鶏肉に下味をつける。
- ② 白ねぎは細かいみじん切りにする。鍋に水を沸騰させ、白ねぎ、塩を加えて煮立たせる。片栗粉を水で溶いたものを加えてとろみをつける。
- ③ ①の鶏肉をフライパンで両面焼く。(中までしっかりと火を通す。)
- ④ ③を器に盛り、②のタレをかける。



POINT

塩とこしょうで下味をつけることで、白ねぎの味・香りを引き立たせています♪

