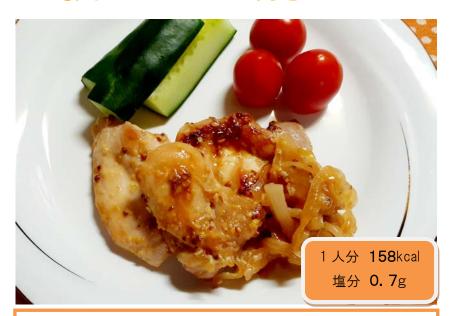
## 鶏肉のオイマヨ焼き ~オイスターソースのコクとマヨネーズの酸味が決め手~



## 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)		140 g
A≺	<i>┌</i> オイスターソース	小さじ 1
	マヨネーズ	小さじ 1
	酒	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 1
	粒マスタード いりごま (白)	小さじ 1
	しいりごま (白)	小さじ1
玉ねぎ		中 1 / 2 個

付け合わせ

ミニトマト 6個

きゅうり 1/2本 ※付け合わせはお好みの野菜で

## 作り方

- 1. 肉が入る位のボウルに、Aの材料を合わせておく。
- 鶏肉は大きめの一口大のそぎ切りにし、①に 10分漬け込み下味をつける。
- 3. 玉ねぎは、うす切りにする。
- 4. フライパンを熱して、②の鶏肉を重ならないように 並べ、中火で3分焼き、裏返し③の玉ねぎを加えて 3~4分焼く。

(焦げやすいので、火加減に注意して焼く。)

5. 皿に、鶏肉と玉ねぎを盛り付け、トマトときゅうりを付け合わせる。