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）	１４０ｇ
A	オイスターソース	小さじ１
A	マヨネーズ	小さじ１
A	酒	小さじ1/2
A	みりん	小さじ１
A	粒マスタード	小さじ１
A	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。

2．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。