

焼き鳥丼

～ 香ばしく焼いた長ねぎの甘みが、焼き鳥風の味付けとよく合います ～



1 人分 421kcal

塩分 0.8g

※ごはんは1人分 140gで計算

材 料（4 人分）

鶏もも肉	1 枚（280g）
長ねぎ	2 本（200g）
ししとう	8 本
あたたかいごはん	4 人分
刻みのり	適量
合わせ調味料	
A { しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2
砂糖	大さじ 1

作り方

- ① 長ねぎは2～3センチ長さ、鶏肉は2センチ大に切る。Aは合わせておく。
- ② フライパンに鶏肉の皮を下にして並べ、空いているところに長ねぎを入れる。
- ③ ②を強めの中火にかける。長ねぎに焼き色がつき、鶏肉の皮がカリッと焼けたら裏返し、ししとうを加え、1分ほど焼く。
- ④ Aを加え、ふたをして鶏肉に火を通す。鶏肉に火が通ったら、ふたを外してたれを1分ほど煮詰める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、刻みのりを散らす。その上に④の鶏肉、長ねぎ、ししとうを飾る。
最後に、たれを回しかける。

※テフロン加工のフライパンを使用したため油は使用していませんが、ご家庭のフライパンによっては油をご使用ください。