

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
	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 小さじ1
	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。