

ポリ袋を使って簡単調理！

☆鶏肉のさっぱりレモン焼き



【材料】大人2人分、こども1人分

	・鶏もも肉 (唐揚げ用)	300g
A	・酒	大さじ1
	・食塩	小さじ1/2
	・砂糖	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1
	・レモン汁	大さじ1
	・オリーブオイル	大さじ1
	・パセリ	適宜
	・水	約50ml

【作り方】

- ①鶏肉は1口大の大きさに切る。
- ②ポリ袋に①、(A)の調味料を入れ、15～30分ほど漬け込む。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④更に水を加えて弱火にし、蓋をして、7～10分蒸し焼きにする。
- ⑤お皿に盛り、パセリをふる。

※ポリ袋からフライパンに入れる際は、フライパンに袋が付かないように注意！



具たくさんスープや和え物など野菜をプラスすると、バランスがよいですね。

