



大根の力で柔らかくなります！

鶏肉のおろし焼き



< 材料 4人分 >

- 鶏もも肉 1～2枚
- しょうゆ 大さじ2杯
- 酒 小さじ1杯
- 大根 10cm分程
- みりん 小さじ1杯
- しょうが 少々
- 砂糖 小さじ1杯

< 作り方 >

- ① 鶏肉を、一口大に切る。
- ② 大根としょうがをすりおろし、調味料と合わせたものを肉に漬け、冷蔵庫に入れておく。(大根の汁が多すぎる場合は少し捨てておく。)
- ③ 20～30分ほど漬けたら、フライパンに油(分量外)をしき、漬けていた肉を中まで火が通るまでじっくり焼いていく。
- ④ 中まで火が通ったら、漬けていたおろし大根の調味液もすべて入れ、煮詰める。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成！

大根おろしの力で、鶏肉がとても柔らかく焼き上がります♪

