

## 人気献立レシピ

### 焼きといたま丼



#### 【材料】 2人分

鶏もも肉	300g
A 酒	
A 醤油	大さじ 1
薄力粉	
B 醤油	大さじ 1/2
B 砂糖	
B みりん	大さじ 2
B 酒	
C 卵	大さじ 2
C みりん	
C 塩コショウ	大さじ 2
焼き海苔	

#### 【作り方】

- ①、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②、鶏もも肉に A を揉みこみ、薄力粉を入れてもう一度揉む。
- ③、フライパンに油小さじ 2~3 入れ火にかける。鶏もも肉の皮目を下に入れて中火で焼いていく。
- ④、肉に焼き色がついたら B を入れて中火で絡める。
- ⑤、別のフライパンに油小さじ 1 を入れ熱したら C を混ぜ合わせかき混ぜてから半熟で火をとめる。
- ⑥、④に⑤の卵を入れて優しく混ぜる。
- ⑦、ご飯をよそい、その上に焼き海苔を置く。その上に⑥をかけて、好みで小口ネギを散らして出来上がり。

#### 【一ロアドバイス】

- 焼き海苔は味付け海苔でもおいしいです。
- 鶏肉を焼くときに白ネギと一緒に焼いてもおいしいです。

