

人気献立レシピ

鶏むね肉マヨ照り焼き



【材料】 3~4人分

鶏むね肉	2枚
○酒	大さじ1
○砂糖	3つまみ
○こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
サラダ油	大さじ3
*醤油	大さじ3
*酒	大さじ3
*砂糖	大
*マヨネーズ	1+1/2

【作り方】

- ①、*を合わせておく。マヨネーズは溶けなくても大丈夫。
- ②、むね肉は食べやすくそぎ切りにして、○と合わせよく揉みこむ。
- ③、②に片栗粉を入れてまんべんなくまぶす。
- ④、フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を並べて弱火~中火で焼く。
- ⑤、中まで火が通ったら①を入れて水分がなくなるまで煮詰めて完成です。

【一口アドバイス】

★下味に砂糖を使用することでむね肉が柔らかく仕上がります。

