

鶏肉のソテー

～ねぎソース～

<材料> 3～4人前

鶏もも肉	80g	3～4枚
ねぎ	12g	
しょうゆ	15g	
砂糖	5g	
みりん	5g	
ごま油	5g	
酢	5g	
かつお出汁	24g	
片栗粉	0.6g	

<作り方>

1. しょうゆ・砂糖・みりん・ごま油・酢・かつお出汁を火にかけ、沸騰させる。
2. 沸騰したらねぎをいれ柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
3. 鶏もも肉は軽く下味をつけてから焼き上げる。
4. 焼きあがった肉に2をかけて完成。