

☆簡単メニュー☆

マヨネーズを使ってまろやかな味に♪



☆マヨ照り焼きチキン

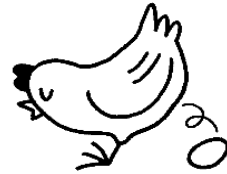


【材料】大人2人、子ども1人分

・鶏肉(唐揚げ用)	200g
・食塩	ひとつまみ
・薄力粉	大さじ1
・油	大さじ1
・玉葱	中1個
・マヨネーズ	大さじ1.5
・醤油	大さじ1.5
・みりん	大さじ1.5
・酒	大さじ1.5
・食塩	適宜
・万能葱	適量

【作り

- ①鶏肉は塩をまんべんなくふり、下味をつける。
- ②万能葱は小口切り。玉葱は薄くスライスし、電子レンジで加熱する。(700W30秒位)
- ③フライパンを中火で熱し、油を敷き、薄力粉をつけた鶏肉を焼く。
- ④鶏肉の両面に焼き色がついたら、②を加えて軽く炒める。
- ⑤火を弱め、混ぜ合わせた★の調味料を加え、煮詰める。
- ⑥万能葱を加えて加熱し、お皿に盛り付ける。



☆玉葱と一緒に、短冊切りの人参なども加えると彩りよくなります。
☆千切りしたキャベツを敷いて盛り付けると、更に野菜が摂れますね。

献立例

マヨ照り焼きチキンは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて!