



簡単時短！丼にしてもおいしい♪

☆鶏むね肉の照り焼き風



【材料】大人2人分、子ども1人分

鶏むね肉	300g	
水	大さじ1	
小麦粉(片栗粉)	適宜	
油	大さじ2	
醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ1と1/2	
酢	小さじ1	
ごま	大さじ1	
ブロッコリー	1/2株	お好みで
プチトマト	8個	

【作り方】

- ①鶏むね肉は食べやすいように一口大に切る。
袋に入れ、水を加えてよく揉む。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③①に小麦粉をまぶして、油を入れたフライパンで
きつね色になるまで焼く。
- ④鶏肉が焼けたら、Aを加えて加熱し、
鶏肉のたれが絡むまで煮詰める。
- ⑤ごまを加えて器に盛りつけ、
お好みで野菜を添えたら完成。



水を加えて揉み、小麦粉をまぶすことで
鶏むね肉のパサつきを防止し
やわらかく仕上げることができます！
ごはんの上に千切りキャベツをしいて、
鶏肉をのせて丼にするのも
ごはんが進んで良いですよ♪



令和7年6月号

