


鶏肉のごまだれかけ

材料名	4人分の分量 (g)	作り方
鶏肉	4切	① 鶏肉はAの調味料で下味をつける。(30分程度) ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。 ③ いりごまは半ずりにし、Bの調味料と混ぜ合わせてごまだれを作る。 ④ 焼けた鶏肉に③のごまだれを絡める。 ※ 調味料は加減してください。
A { 塩	少々	
A { 酒	小さじ2	
サラダ油	適量	
いりごま	小さじ2	
B { 練りごま	小さじ1	
B { 上白糖	大さじ1	
B { 濃口しょうゆ	大さじ1/2	
B { 淡口しょうゆ	小さじ1/2	
B { 酢	小さじ1	
B { サラダ油	小さじ1	

鶏肉を焼くときは、皮の方からカリッとなるまで焼くのがポイント!
豚肉や魚で作るのもおすすめ☆




【献立例】

- ごはん
- 鶏肉のごまだれかけ
- じゃこピーマン
- なすのみそ汁
- プルーン