

とりの 照り焼き
Teriyaki Chicken



しかくぎいりょう
◆材料

とりにく もも にく
鶏肉 もも 肉

¹まい
1枚

しょうが

^{すこ}
少し (なくても OK)

かたくりこ か こむぎこ
片栗粉 か 小麦粉

^{すこし}
少し

てりやきソース
テリヤキソース

しょうゆ
醤油

おお
大さじ 2

さとう
砂糖

おお
大さじ 1

みりん
味醂

おお
大さじ 1

さけ
酒

おお
大さじ 1



1. ^{とりにく}鶏肉に、^{かたくりこ}片栗粉 か ^{こむぎこ}小麦粉を ^{りょうめん}両面に
かるく つけます



2. ^{なべ}鍋か^{ふらいばん}フライパンに ^{とりにく}とりにくの ^{かわ}皮の部分
を^{した}下にして、^や焼きます。(5分^{ぶん}くらい^{ちゅうび}中火)



3. やけたら、うらがえして、ふたをします。(5分^{ぶん}
くらい弱火)



4. テリヤキソースを ^{なべ}鍋にいれて、^{りょうめん}両面に ソー
スを つけます。(こがさないように)



5. ^{かんせい}完成!

このまま^き切って、ごはん^{どん}に のせれば テリヤキ丼^{どん}に なります。

★アレンジ★



ちいさく き 切って、サラダ、チャーハンに、パスタに。

ピザ や トースト の トッピングに。

ちい さく き 切って、炊飯器に 米と 一緒 にいれて 炊き込みご飯に なりま

す (米一合 (150g) につき、大きじ1 くらいの醤油を たしましょう。)

サランラップ で つつんで、冷凍庫で保存。 いつでも つかえます。

とりにく は たんぱく質が 豊富で 筋肉をつけたい 人に おすすめです。