

コリアンダーで!

タイ風味チキン

おつまみにも! 😊

おやつにも! 😊

【材 料】 4人分

鶏もも肉	200g	一口大	} 下味
にんにくチューブ	3~4 cm		
しょうゆ	大さじ 1		
長ねぎ	40g	みじん切り	
こしょう	少々		
三温糖	大さじ 1	弱	
白すりごま	大さじ 1	弱	
コリアンダー	大さじ 1	弱	

下味は

一時間くらいつけ
こむと味がしみこ
みます

【作り方】

下味をつけた肉をフライパンで焼く
(両面に焼き目をつけてあとは弱~中火で
10分ほど蒸し焼きにします)

コリアンダーはお好みで加減してください



手羽先やウイングスティックもオススメ!