

焼き鳥丼



材料 (4人分)

- 鶏もも肉 250g 一口大に切る
長ねぎ 1本 1.5cmブツ切り
ピーマン 2個 2cm角切り
油 小さじ1強
★砂糖 小さじ2
★みりん 大さじ1強
★しょうゆ 大さじ2
★七味唐辛子 少々
片栗粉 小さじ1/2
(大さじ1の水で溶く)



温かいご飯の上のにのせて焼き鳥丼に!!

そのままおつまみとして!!

辛いのが好きな方は七味唐辛子をかけても良いですね!

作り方 (所要時間 30分)

- ① フライパンに油を熱し長ねぎとピーマンを入れひと混ぜし油がまわったらそのまま動かさず少し焦げ目がつくように焼きつけ一度お皿に取り出す
(中火で7~8分)
- ② 鶏肉の皮を下にしてフライパンに並べ中火で3~4分焼く返して2~3分焼く火が通っている事を確認したら一度お皿に取り出す
- ③ フライパンの油をペーパータオルで拭きとる
- ④ フライパンに★の調味料を入れフツツしたら水溶き片栗粉を入れとろみがついたらタレの出来上がり
- ⑤ ④に①と②を戻し温まったら完成です