

照り焼きチキン

材料(1人分)

鶏もも肉 ----- 1枚
塩コショウ ----- 少々
パームシュガー --- 55g
酒 ----- 50ml
しょうゆ ----- 25ml

- ① 鶏もも肉に軽く塩コショウを振りかけておく。
- ② フライパンに乗せ皮の方から焼く。(弱火～中火) 焼き目がついたら裏返す。
- ③ 裏返し、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、さらに15分程焼く。(中火)
- ④ 酒、しょうゆ、パームシュガーをよく混ぜたものをフライパンに入れ、弱火にして、とろみがついたら出来上がり。

ポイント 竹串などを刺し、肉にしっかりと火が通っているか確認して下さい。

