

ねぎま焼きとり丼

／つくってみよう！／

きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう 材料 (2人分)

あたかいごはん 2人分

とりもも肉(からあげ用) 250グラム

かたくり粉 適宜

しおしょうしょう 塩 少々

しいたけ 2枚

なが 長ねぎ 1本

たれ

- にんにく 1かけ
- 酒 大さじ3
- しょうゆ 大さじ2
- はちみつ 小さじ1
- さとう 小さじ2
- みりん 小さじ2

あぶらしょうしょう サラダ油 少々

つく 作り方



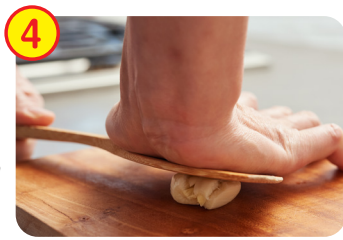
とりもも肉は大きい場合は一口大に切り、塩少々をふって片栗粉を全体に薄くまぶします。



長ねぎは2cmくらいのぶつ切りにします。



しいたけは石づきを切りおとし、4つに切ります。



にんにくは、木べらでぎゅっと押しつぶします。



フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、ねぎ、しいたけを並べて全体をこんがり焼いて取り出します。



同じフライパンでサラダ油を熱し、つぶしたにんにくと、とりもも肉を皮を下にして焼き、とりもも肉がこんがりしたらうら返して、ふたをして3分ほど蒸し焼きにします。



いったん火を止めて少し冷まし、ふたを開けてたれの材料を加えます。再び中火にかけてとろみがつくまで煮つめ、ねぎとしいたけを順に加えて混ぜます。



器にごはんを盛って具を盛りつけてできあがり！