

たまごとだんち

玉里団地保育園

人気メニュー★ガリバタチキン



★オーブンがない場合…フライパンで揚げ焼きした鶏肉に、加熱した調味料をからめてください♪

【材料 4 人分】

- ・鶏モモ肉 2 枚 (約 500g)
- ・にんにく 一片 (チューブなら小さじ 1/2)
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 適量

(調味料)

- ・きび糖 10g (大さじ 1 強)
- ・みりん 10g (大さじ 1/2 強)
- ・料理酒 10g (大さじ 1/2 強)
- ・濃口醤油 20g (大さじ 1 強)
- ・水 20 ml (大さじ 1 強)
- ・バター 10g (最後に溶かし入れてくださいね★)

【作り方】

- ①鶏モモ肉を一口サイズに切る。
- ②①に小麦粉をまぶし、表面に油をつける。
- ③170度に予熱したオーブンで、お肉の色が変わるまで焼く。(10分程で OK!!)
- ④調味料を全て混ぜ合わせて、電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- ⑤③に④をかけて 170 度 10 分程焼き、表面に焼き色がついたら完成♪ (焼き時間は、火の通り具合をみて加減してください)