

# 揚げない鶏胸肉の南蛮漬け

揚げない鶏胸肉の南蛮漬けのレシピをご紹介します。鶏胸肉を揚げる代わりに、南蛮漬けのソースで煮込みます。鶏胸肉は柔らかく仕上がります。♪南蛮漬けのソースは、しょうゆ、みりん、砂糖、酢、唐辛子で簡単に作れます。◎♪揚げない鶏胸肉の南蛮漬けのレシピをご紹介します。♡



RECIPE

## 揚げない鶏胸肉の南蛮漬け

KITAMURA-MIYUKI.COM

揚げない鶏胸肉の南蛮漬けの材料



鶏胸肉

鶏胸肉 1/2羽 120g

鶏皮 1/2羽 80g

鶏皮 2羽

(A) 100g

(A) 1/2

100g

(B) 4~5g

(B) 280cc

(B) 150ml

(B) 1.5

(B) 1

(B) 1

(B) 1

100g

100g

100g (100g) 100g A 100g





1. 鸡肉解冻并切成小块，放入锅中煎至两面金黄。



2. 将煮好的鸡肉放入盘中，加入适量的盐、胡椒粉和生抽调味即可。





### TODAY'S MENU

- 揚げない鶏むね肉の南蛮漬け
- フルーツトマトとモッツアレラ
- 大葉の塩麹カブレーゼ
- 中華風冷奴
- いんげんの胡麻和え
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの甘酢漬
- 豆腐とわかめの味噌汁
- 新生姜の炊き込みご飯

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥



□□□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□□□

