

鶏肉とリンゴの照り焼き



鶏肉とリンゴの照り焼き

鶏肉とリンゴの照り焼きは、甘辛い照り焼きソースが特徴的な和食です。リンゴを加えることで、鶏肉の味をまろやかにし、食欲をそそきます。ぜひお試しください！

材料

- 鶏肉 1/2頭(450g) 皮を剥き、一口大に切る
- リンゴ 250g 皮を剥き、一口大に切る
- しょうゆ 40cc
- みりん 20cc
- 砂糖 20g
- しょうが 10g
- すりおろしニンニク 5g
- 白ごま 適量

材料 鶏肉、玉ねぎ、塩、こしょう

鶏肉は3cm幅、8mm厚に切り、玉ねぎは1/4cm厚にスライスする。



鶏肉をフライパンで炒め、玉ねぎを加えて炒める。A



塩とこしょうを加えて味を調える。1/4



□□□



□□□



□□□□

□□□
□□□

□□□□□□□□□□□□□