

カリカリに焼いた皮目と梅ソースでごはんがすすむ！

## カリカリ鶏肉のうま梅ソース



### 【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 鶏もも肉	1枚(200～250g)	(A)	・ 醤油	大さじ1と
・ 食塩	適宜		1/2	・ みりん
・ 油	適宜		大さじ1と	
・ 梅干	2個		1/2	・ 酒
・ 長葱	1/4本		小さじ2	
・ レタス	3枚		・ 砂糖	小さじ2

### 【作り方】

鶏肉は厚みのある部分に包丁を入れて均等にし、食塩をふる。

梅干は種を除いて包丁でたたき、長葱はみじん切りにする。

(A)と梅干、長葱を混ぜ合せて梅ソースを作る。

フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、焼き目がついたらひっくり返して蓋をして弱火で10分位焼く。

火が通ったら、食べやすい大きさに切る。熱いので切る時は火傷に注意皿にちぎったレタスを敷き、鶏肉をのせ、梅ソースをかける。

- ・梅干の塩分が強い場合は梅干や酢の量で加減してください。
- ・また(A)の調味料は全量混ぜる前に子ども用に取り分けたり、長葱を少なめにするとよいでしょう。
- ・レタス以外に、茹でた青菜やキャベツもおすすめです。



平成23年10月号

