



甘辛味つけもお酢がきいて食べやすい

## 鶏むね肉で甘辛スティックチキン



### ■材料〈4人分〉

若とりむね肉……………2枚(約600g)

◆A 薄力粉……………大さじ2

マヨネーズ……………大さじ2

酒……………大さじ2

砂糖……………小さじ2

片栗粉……………大さじ6~7

サラダ油……………大さじ2

◆B しょうゆ……………大さじ2

砂糖……………大さじ2

水……………大さじ2

みりん……………大さじ1

酢……………大さじ1

白ごま……………大さじ2

リーフレタス……………4枚

ミニトマト……………8個

### ■作り方…調理時間約30分

①とり肉は皮を取り1cm幅のスティック状に切る。Aをもみ込んで10分ほど置く。

②①で漬け込んでおいたたれは捨て、片栗粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。中火で3分焼き、弱火にして裏返して3分焼く。全体に火が通ったら、キッチンペーパーで余分な油をふく。

④合わせたBを、③に回し入れからめる。汁気がなくなったら火を止めて、白ごまを加えてからめる。

⑤皿にリーフレタスを敷き、④を盛り半分にしたミニトマトを添える。

1人あたり: 395kcal



・つくり置きができ、ストック料理に便利です。

・フライパンに肉を入れる際、手でスティック状に伸ばしながら並べると仕上がりが棒状になります。丸まったまま焼くとスティック状にならないので注意。

・フライパンで焼く際、2回に分けて焼いた方がくっつかず焼きやすいです。

・とり肉の代わりに豚肉でもおいしくできます。