

## 鶏肉のねぎソースかけ

材料	1人分(g)	4人分
○ 鶏もも肉 (50g)	50	4枚
○ 料理酒	3	大さじ1
○ 黒こしょう	0.01	少々
☆ 長ネギ	3	4cm
☆ おろしにんにく	0.5	小さじ1/2
☆ おろししょうが	0.5	小さじ1/2
☆ ごま油	0.5	小さじ1
● 濃口醤油	2	小さじ2
● みりん	1.6	大さじ1/2
● 穀物酢	1.6	大さじ1/2
● 料理酒	0.8	小さじ1
● 砂糖	0.3	小さじ1/2
● トウバンジャン	0.3	少々
● 水	2	大さじ1



- ・一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4～5倍になっていない。
- ・辛めが好きな人は豆板醤を多めに入れてください。

### 作り方

- ①鶏肉に○の酒と黒こしょうで下味をつける。もみこんで10分ほどおいておく。
- ②①を200℃のオーブンで15分焼く(※)
- ③小鍋に☆のごま油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがを弱火で炒める。  
香りが出たら、●の調味料を入れて強火で煮立たせる。
- ④焼いた②に③をかけて完成

### 【(※) 家庭向けの作り方】

- ①鶏もも肉に酒と黒こしょうで下味をつけておく。(10分ほど置いておく)
- ②フライパンにごま油を熱し、中火で鶏肉の皮目を下にしてパリッとなるまで焼く。
- ③鶏肉をひっくり返し、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- ④鶏肉を一度皿に取り出し、☆のごま油、ねぎ、にんにく、しょうがをフライパンに入れて炒め、香りを出す。
- ⑤●の調味料を③に入れて煮立ったら、鶏肉をフライパンに戻して、からめる。