

〈その他〉

『鶏の大葉はさみ焼き』

★手軽にできて、パンとも合います。★

《エネルギー量（1人分） 224 kcal》

◎材料と分量（2人分）

| | | | | | |
|-------------|---|------|-----------|---|-------|
| ・鶏むね肉 | / | 1枚 | 水 | / | 150cc |
| ・大葉(青じそ) | / | 5枚 | かつおだし顆粒 | / | 2g |
| ・油 | / | 大さじ1 | ・A 薄口しょうゆ | / | 大さじ2 |
| ・パプリカ(赤・黄) | / | 40g | 酢 | / | 大さじ2 |
| ・赤唐辛子(種を取る) | / | 1本 | みりん | / | 大さじ2 |
| | | | 砂糖 | / | 小さじ2 |
| | | | ・水溶き片栗粉 | / | 小さじ2 |

◎作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り、繊維に沿って斜め薄切りにして、大葉で巻く。
パプリカは薄い輪切りにする。
- ② テフロン加工のフライパンに油を熱し、鶏肉とパプリカを焼く。途中肉を裏返して、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③ 鍋にAと赤唐辛子を入れて火にかけ、沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に③を広げ、鶏肉とパプリカを盛り付ける。

