

〈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） 224kcal》

◎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。

