



Recipe07

皮パリチキンが香ばしい
香味ソースの
グリルチキン

材料 (2人分)

鶏もも肉1枚 (約250g)
塩 少々

(香味ソース)
万能ねぎ 3本
生姜 1/3かけ
A: しょうゆ 大さじ1
酢・ごま油・ごま 各小さじ2
砂糖 小さじ1

作り方

〈鶏肉を冷凍する〉

- 1 鶏もも肉はペーパータオルで水分を取り、余分な脂身と筋を切る。厚みを2cm程度に開き、均等にして平らにする。フォークで皮目全体に穴を開け、塩を軽くふる。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋に1を皮目を上にして入れ、金属トレイなどに載せて平らに冷凍する。

〈鶏肉を焼く〉

- 3 グリル皿に乗せ、グリル【凍ったままIHグリル】メニュー【とり塩焼き】で焼く。(焼き時間目安約20分) ※焼け具合を見て、必要あれば追い焼きをする。

〈香味ソースを作る〉

- 4 ねぎは斜め切りにする。生姜はみじん切りにし、Aと合わせて香味ソースを作る。器に食べやすく切った鶏肉を盛り、ねぎをのせ、香味ソースをかける。