
パリッとジューシー！ やみつき ガーリックチキン



材料（2人分）

鶏もも肉(2枚)	500g	[ガーリックソース]	
A：料理酒	大さじ1	有塩バター	20g
オリーブオイル	大さじ1	しょうゆ	大さじ1/2
		すりおろしニンニク	大さじ1/2
		[添え物]	
		ミニトマト	2個
		サニーレタス	1枚

作り方

[準備]

鶏もも肉は余分な脂を取り除き、厚みが均一に2cm以下になるように開いておきます。皮目にフォークで数ヶ所穴を開けておきます。

- 1 冷凍用ジッパー付き保存袋に鶏もも肉、(A)を入れよく揉みこみます。平らに整えて口を閉じ、金属バッドにのせて冷凍庫で保存します。
- 2 調理するときに凍ったままの状態でも冷凍用ジッパー付き保存袋から取り出して「グリル皿」にのせます。【グリル(凍ったままIHグリル)】メニューの【とり塩焼き】を選択し、加熱します。
- 3 ガーリックソースを作ります。中火に熱したフライパンにガーリックソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせて火から下ろします。
- 4 添え物を添えた器に2を盛り付け、3をかけて完成です。

