

つけ汁は肉と一緒に焼いて、ソースになります。

鶏肉のアップルソースかけ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

鶏もも肉	300g	
りんご	1/6 個	
玉ねぎ	1/8 個	
しょうが	1 かけ	
A	すりごま	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	油	小さじ1/2



【 作り方 】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② りんご、玉ねぎ、しょうがはすりおろす。
- ③ ②とAを合わせたものに、鶏肉を10～15分漬け込む。
※ ビニール袋で漬け込むと後片付けが簡単です。
- ④ オーブンシートを敷いた天板に漬け汁ごと鶏肉を並べ 180℃のオーブンで 15～20分焼く。
又は、フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、焼き色がついたらフタをして弱火で蒸し焼きにする。

※ ゆでブロッコリーやにんじんを添えるときれいです。