

宅飲みのお供に！

フライパンで焼き鳥

30分

1人分あたり
632
kcal



宅飲みのお供に！ フライパンで焼き鳥

30分

1人分あたり
632
kcal



材料 (2人分)

鶏もも肉	2枚 (500g)
酒	大さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
☆たれ	
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
仕上げ用	
塩こしょう	少々

- 1 鶏肉は一口大に切る。ボウルに鶏肉を入れて、酒、塩こしょうを加えてもみこみ、10分おく。竹串に鶏肉を1/6量ずつ刺す。同様に計6本作る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1の鶏肉を並べてふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- 3 ふたを開け、裏返して中火で肉に通るまで焼き、上下を返しながらか両面に焼き色をつける。半量の焼き鳥を取り出し、塩こしょうをふる。
- 4 フライパンに☆を加えて煮からめる。