

お家でアウトドア気分♪

BBQ チキン

60分

1人分あたり

461
kcal

DELISH
KITCHEN



お家でアウトドア気分♪

BBQ チキン

60分

1人分あたり
461
kcal



材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (250g)
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ1

☆BBQ だれ

玉ねぎ	1/2個
酒	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1

- 1 玉ねぎ 1/2 個は薄切りにする。ピーマン、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。BBQ だれ用の玉ねぎ 1/2 個はすりおろす。
- 2 鶏肉は数カ所フォークで穴を開ける。
- 3 ボウルに☆を入れて混ぜる (BBQ だれ)。
- 4 袋に鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを入れ、BBQ だれを加えてもみこみ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で 30 分以上漬け込む。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を皮目から入れ、肉に火が通るまで弱火でじっくり焼く。
- 6 野菜、袋に残った BBQ だれを加え、野菜に火が通るまで 2 ~ 3 分程度中火で焼く。