

タイ風チキン by Maiko Saito

タイ風ソースで美味しいとり肉を堪能しましょう
鉄のフライパンでこんがり焼き上げた逸品です！
簡単でしかも美味！今晚のメニューはコレで決まり☆



～材 料～

とりもも肉	500g
油	適量
スウィートチリソース	適量
塩・こしょう	少々
A:ソース	長ネギ 1/2(みじん切り)
にんにく	2カケ(みじん切り)
しょうが	(みじん切り) 大さじ1
酒	大さじ4
砂糖	小さじ2
ナンプラー	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

1. とり肉に包丁を入れる。肉が縮むのを防ぐため、そして味がしみこみやすいため。(黄色い脂肪はできるだけ取り除こう。)
2. 1)に塩・こしょうし、A)とボールの中でもみ、合わせて、1時間つけおく。
3. フライパンに油をひき、2)を焼く。強火で皮目のほうから焼き、焼き色をつける。
◎お肉を焦んがり焼くなら、鉄フライパンのリバーライト、ザ・オムレツがおすすめです！◎
つけ汁はボールの中にとっておき、肉を裏返したら加え、ふたをして中火で5分焼く。ふたを取り、強火にし、汁をとばす。汁気がなくなったら出来上がり！
4. お好みでスウィートチリソースを添えて、召し上がれ。

MAIKOメモ

健康を考える方は、鶏肉の黄色い脂はコレステロールが高くなるので、気になる人は下ごしらえの段階できれいに取り除きましょう。

～ おすすめアイテム ～

*詳細は画像をクリックして下さい。

リバーライト
ザ・オムレツ
(鉄フライパン)



[レシピの一覧へ戻る](#)