

# テレワークに最適！鶏てり丼

## ●材料（2人前）

- ・鶏モモ肉 一枚(300g 程度)
- ・にんにく 1片
- ・ししとう 5本
- ・ゆでたまご（半熟）
- ・あまから名人 大匙2
- ・料理酒 大匙3



## ●手順

### 〈下準備〉

鶏もも肉に味がしむよう、フォークで適当にぶすぶすさす。

その後半分にきってソコをすりつけにんにく旨みをもも肉につける

- ① 皮と反対側にだけ小麦粉を軽くまぶす。
- ② 皮側から油なしで焼く（ここで油がでるので、油は不要）。
- ③ ひっくり返して焼く。両面に焦げ目がついたら、酒大匙2を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ ししとうを同じフライパンにおき、火を通す。
- ⑤ 焼けたら、調味料（あまから名人大匙2と酒大匙1）を、フライパンにかけいれる。全体に絡める。
- ⑥ ご飯の上に照り焼きを切ったものとししとう、そして半熟ゆでたまごを飾り付けて出来上がり。