

とりのねぎ塩焼き

材料（4人分）	分 量	下処理
鶏もも肉	： 4 枚	1枚約70gそぎ切り
長ねぎ	： 1/3本	みじん切り
塩	： 小さじ1/3	
塩こうじ	： 小さじ1/2	
酒	： 小さじ1	
砂糖	： ひとつまみ	調味料
レモン果汁	： 小さじ1	
こしょう	： 少々	
ごま油	： 大さじ1/2	



作り方

- 1 みじん切りにした長ねぎと調味料を合わせる。
- 2 鶏肉と1をよく混ぜ約10分漬ける。
- 3 フライパンで両面をこんがりと焼く。

オーブンを使用する場合は、170～180℃で10～15分加熱する。

レモン果汁を使用することで、少ない塩分量でも、しっかりと味を感じることができます。さっぱりとしていて暑い日にぴったりです。

ぶた丼の具



材料（4人分）	分 量	下処理
豚もも肉	： 200 g	小間切れ
しょうが	： 10 g	すりおろす
にんじん	： 1/3 本	千切り
玉ねぎ	： 1 個	半月5mm幅
しらたき	： 150 g	5cm長さ あく抜き
長ねぎ	： 2/3 本	小口切り
サラダ油	： 小さじ1	
酒	： 小さじ1	
砂糖	： 大さじ1	
顆粒だし	： 小さじ1/2	こんぶ又はかつお
しょうゆ	： 大さじ1	
みりん	： 小さじ1	

作り方

- 1 フライパンで油をあたため、豚肉、しょうがを炒める。
- 2 酒をふり、豚肉に火が通ったらにんじん、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- 3 しらたきを入れて、よく炒める。
- 4 長ネギを入れて火が通ったら、砂糖、だし、しょうゆ、みりんの順に入れて味を整える。

食べ盛りのお子さんがいる場合は、豚肉の量を増やすと、満足できると思います。甘めの味付けが好みの場合は、砂糖の量を増やしてください。