



玉ねぎチキンの作り方



材料 (4人分)

鶏もも肉	12切
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2かけ
生姜	1/2かけ
ケチヤツプ	小さじ1
濃口醤油	小さじ2
酒	小さじ2
ウスターソース	小さじ1

※にんにく、生姜はすりおろしチューブを小さじ1ずつでもOK!

作り方

①玉ねぎは少し太めの薄切りに。
にんにく、生姜はすりおろしておく。



②調味料、にんにく、生姜を混ぜ合わせ、
鶏肉、玉ねぎを加え30分程度漬け込み
味をしみこませる。



フライパンで焼く場合…

フライパンを火にかけ、温まったら油を薄くしき、②の玉ねぎ、鶏肉を入れ焼く。鶏肉は皮目から焼き、焼き色がついたら肉をひっくり返す。反対側も焼き色がついたら、少量の水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。鶏肉の中まで火が通ったら水分をとばす。



オーブンで焼く場合…

鉄板に鶏肉を並べ、220℃に
予熱したオーブンで15分焼く。

