



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
 - ケチャップ 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。

