



# 焼きねぎ鶏



1人分 188kcal 塩分 1.1g

材 料	4人分	作り方
ねぎ	1本(100g)	①ねぎは4cm程度の長さに切る。  鶏もも肉は余分な皮や脂肪を取り除き、一口大に切る。  ★の調味料を全部合わせておく。  ② 中火でフライパンを熱して鶏肉を焼き、表面が白くなったら裏返し、ねぎを加える。  ③ 焦げ目がついたら、★の調味料を入れて1~2分程度煮る。  ④ 鶏肉に火が通ったら器に盛り付ける。
鶏もも肉	160g	
★水	50ml	
★砂糖	小さじ2	
★濃口しょうゆ	大さじ2/3	
★本みりん	大さじ1	
★清酒	大さじ1	