



Recipe レンチン6分 鶏の照り焼き丼

材料 (人分)

・鶏もも肉	1枚
☆酒	大1
☆きび砂糖 (砂糖)	大1+1/2
☆しょうゆ	大2
☆チューブしょうが	1cm

作り方

- ①②③鶏もも肉は、皮を下にし、厚みを均一にする。皮に穴をあけ、余分な脂肪を取り除く
- ④☆に5分ほどつけこむ
- ⑤フワッとラップし3分ひっくり返して3分
- ⑥粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る



<https://namiheiblog.com/>