

♪ エコアのガスでうまかもん♪

コンロ料理

油淋鶏



材料：2人分

- A. 鶏もも肉(約300g)・・・1枚
 - A. 塩・・・小さじ1/2
 - A. 料理酒・・・大さじ1
 - 片栗粉・・・大さじ3
 - サラダ油・・・適量
- [合わせタレ]
- 長ねぎ・・・20g
 - にんにく・・・1かけ
 - 酢・・・大さじ3
 - 砂糖・・・大さじ1
 - 濃口醤油・・・大さじ2
 - ごま油・・・大さじ1



- ①【A】鶏肉は常温に戻しておく。身に軽く切り込みを入れ平らにする。塩、料理酒をもみ込みしばらく置いておく。



- ②片栗粉を全体にまぶす。

ポイント

片栗粉をしっかりまぶすことでカリッとした食感に仕上がります。



- ③フライパンに多めのサラダ油を熱し、中弱火で皮目を下にしてじっくりと焼く。

ポイント

この時、リンナイガラストップコンロの便利な「高温炒め機能」を使うと、火力をキープしたまま調理できます。



- ④肉の色が断面の下半分まで変わったら、裏返して中まで火を通す。

ポイント

じっくりと火を通すことで、冷めても皮がパリッとした状態を保つことができます。



- ⑤合わせタレを作る。
長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。小鍋に全ての材料を入れて弱火にかける。砂糖が溶けたら火を止める。



- ⑥食べやすい大きさにカットした鶏肉にかける。