



## とりの照り焼き

### 材料 1人前

鶏もも肉	1/4枚 (1/3枚)
醤油	小さじ2/3 (小さじ1)
みりん	小さじ1/2 (小さじ3/4)
砂糖	小さじ1/3 (小さじ1/2)
サラダ油	小さじ1弱 (小さじ1)

( ) は栄養バランス弁当箱大サイズ

### 作り方

- 1 鶏肉の分厚い部分は包丁で開いて平らにする。  
両面に塩胡椒を振る。
- 2 醤油、みりん、砂糖を合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、温まったら鶏肉を皮目から入れ、中火で火を通し、焼き色がついたらひっくり返して中まで火を通す。
- 4 火を止めて鶏肉を取り出し、油を拭きとる。
- 5 ②の調味料をフライパンに入れ、弱火でとろみがつくまで加熱し、再び鶏肉を戻して全体にかかめる。