

鶏肉のいんごソース



【材料(大人4人分)】

・鶏肉40g 8切れ

〈漬けるタレ〉

・玉ねぎ 1/2個

・いんご 1/2個

・ケチャップ 大さじ1

・ソース 小さじ2

・しょうゆ 小さじ1

・酒 大さじ1

【作り方】

① いんごと玉ねぎをすりおろす。

② 漬けるタレの材料をボウルですべて混ぜ合わせて、そこに鶏肉を15分ほど漬ける。

③ フライパンに油をひき、タレと一緒に②の鶏肉を焼く。

④ 鶏肉に火が通ったら完成。

※フライパンで焦げやすい場合は、180℃のオーブンで15～20分焼いてもおいしくできます。