

# 梅しそ鶏

エネルギー (1人前あたり)  
281kcal



## 【材料2人分】

- ・ 鶏むね肉 300g
- ・ 青じそ(大葉) 8枚
- ・ 片栗粉 20g
- ・ サラダ油 適量
- ・ 塩 少々

## 梅ペースト

- ・ 梅干し 小4個
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 和風だし汁 50g(顆粒2g)

# 梅しそ鶏

- ① タネを抜いた梅干しをみじん切りに。  
みりん・砂糖・和風だしを加え、とろみが出るまで弱火で煮て梅ペーストをつくる。



- ② 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り分け水気を取る。  
塩を振り大葉で巻いて片栗粉をまぶす。



# 梅しそ鶏

- ③ フライパンを中火にかけて、油を少し多めにして②を焼く。  
火が通ったら蓋をして5分ほど焼いて皿に盛りつける。



- ④ 梅ペーストを鶏肉にかけて完成。

