

鶏のゆずピリ焼き

エネルギー（1人前あたり）

248 kcal



【材料 2人分】

- ・ 鶏もも肉 200g
- ・ アスパラ 2本
- ・ 赤パプリカ 1/2個
- ・ コショウ 適量

味付け

- ・ 醤油 10ml
- ・ みりん 10ml
- ・ ゆずコショウ チューブ入り 10g

鶏のゆずピリ焼き

① アスパラと赤パプリカを食べやすい大きさに切り分ける。



② 皮をはぎ取った鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。皮は残しておく。



鶏のゆずピリ焼き

③ 醤油・みりん・ゆずコショウを混ぜ合わせたものに、鶏肉を漬け込む。



④ フライパンで鶏皮を熱して油が出てきたら、漬け込んだ鶏肉を入れ、中火でゆっくり焼く



鶏のゆずピリ焼き

- ⑤ アスパラと赤パプリカを肉の横に並べて加熱する。
全体に熱が通ったら完成。

