

キャベツ



葉の緑が濃くて、みずみずしくつやのあるものが新鮮です。長期保存するには、芯をくりぬき湿らせた新聞紙でくるんで冷蔵庫へ入れてください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏の甘酢照り焼き

調理時間
20分

1人分
374kcal

鶏の甘酢照り焼き

調理時間

20分

1人分

374kcal

【材料/2人分】

鶏もも肉……………1枚(280g)

サラダ油……………小さじ1

ミツカン カンタン酢™……1/2カップ

〈お好みの付け合わせ〉

キャベツ……………適宜

ミニトマト……………適宜

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉は皮を下にして中火で焼く。きつね色になったら上下を返し、ふたをして1分ほど焼く。
- ②余分な油をペーパータオルでふき取り、「ミツカン カンタン酢™」を加えて強めの中火にし、煮立ったら中火にして5分ほど煮る。煮汁にとろみがでてきたら弱火にし、2～3回返しながらか、煮汁がきつね色になるまで煮詰めてからめる。
- ③食べやすい大きさに切り、〈お好みの付け合わせ〉とともに器に盛り、たれをかける。