

さんぞく 鶏肉の山賊焼き

<材料 (2人分)>


- ・ 鶏もも肉 1/2枚
- ★ 濃口醤油 大さじ1/2
- ★ みりん 大さじ1/2
- ★ 料理酒 小さじ2
- ★ おろしにんにく 小さじ1/2
- ・ サラダ油 適量



.....

<作り方>

- ① 容器に★の調味料を合わせ、鶏肉をしばらく漬け込む。
- ② サラダ油を熱したフライパンで①を焼く。
(魚焼きグリルやオーブントースターでも調理できます。)
- ③ 火が通れば、食べやすい大きさに切って完成。



山賊焼きには、
・ 山口県の「焼いた」山賊焼き
・ 長野県の「揚げた」山賊焼き
の2種類あります。どちらもご当地
グルメとして有名です。

<栄養成分 (1人分)>	
エネルギー	181kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	12.4g
炭水化物	3.5g
塩分	1.0g