

きゅう  
4級

とりのてりに

ざいりょう ひとりぶん  
材料(1人分)

とりもも肉	100g	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1	酒	小さじ1
生姜	少々	みりん	小さじ1
さとう	少々	水	小さじ1

<調理のポイント>  
切ってあるとり肉を  
買ってくると、包丁を  
使わなくていいよ。

\*味つけは好きなようにかえていいよ。

①とり肉は食べやすい大きさに切る。  
生姜はすりおろし、調味料と合わせ、  
ビニール袋の中でとり肉にもみこむ。



②フライパンにサラダ油をひき、とり肉を  
入れ、焼き色がつくまで焼く。



③蓋をして弱火で煮込み、火が通ったら、  
火を消す。



<アレンジ>

※とり肉をぶた肉にかえても、生姜焼き  
みたいでおいしくできるよ。

