

## ■材料(保存容器大1個分)

鶏むね肉	1枚 (約400g)
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量



### <調味料>

顆粒コンソメ	小さじ1と1/2
ブラックペッパー	好みで

## ■作り方

1. むね肉をフォークなどで数か所さし、食べやすい大きさにそぎ切りにして、砂糖、塩の順にもみこむ。
2. ポリ袋に1と調味料を入れ、さらにもみこむ。そのまま常温で20分ほど置く。
3. フライパンに多めの油を入れ、片栗粉をまぶした2を中火で揚げ焼きにする。

## ■ポイント

揚げ焼きする際、フライパンに入れた鶏肉をなるべく動かさないようにする。

焼きすぎるとパサつくので注意！

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で4～5日保存可能