

鶏肉の梅風味焼き

【材料/3～4 人前分】

若鶏肉（もも） 200 g, A：濃口醤油 1.4 g, 料理酒 2.8 g
B：オクラ 14 g, 梅干し（塩漬け） 2.8 g, 濃口醤油 2.8 g,
料理酒 2.8 g

※梅干しをチューブで代用することも可能ですが、少し塩分が高くなりますので量の調整をおすすめいたします。

◎B の調味料に砂糖やみりんなどで甘みを加えると、さらに美味しくなりますよ♪

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすいサイズに切り、A の調味料に 15 分程度漬け込む。
- ② ①から鶏肉を取り出し、油（分量外）を引いたフライパンで焼く。
- ③ オクラを下茹でし、輪切りまたはみじん切りにする。
- ④ B の調味料（オクラ以外）をアルコールが飛ぶまで火にかける。
- ⑤ 焼いた鶏肉に③と④を合わせたものをかける。

鶏肉以外に、好きな種類のお肉や白身魚などと合わせてみても良いですね。夏にぴったりのさっぱりとしたメニュー、お時間のある方はぜひ作ってみてください！