

甘酸っぱいソースが食欲をそそります

とり肉のバーベキューソース



《材 料》(鶏もも肉 1 枚分)

- | | | |
|-------------|----------|----------------|
| ○ 鶏もも肉(皮なし) | 300g | 約 1 枚を一口大に切る |
| ○ おろししょうが | 少々 | (5g、下味用) チューブ可 |
| ・ こいくちしょうゆ | 小さじ 2 弱 | (10g、下味用) |
| ・ 酒 | 小さじ 1 | (5g、下味用) |
| ☆ りんご | 中玉 1/6 個 | (50g) すりおろす |
| ☆ トマトケチャップ | 大さじ 3 弱 | (45g) |
| ☆ ウスターソース | 大さじ 2 強 | (38g) |
| ☆ 酒 | 大さじ 1 | (15g) |
| ☆ 粒マスタード | 小さじ 2 | (13g) |
| ☆ コショウ | 少々 | |
| ・ 植物油 | 適量 | 焼き用 |



《作り方》

- ①鶏肉に、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を並べ、蓋をして、両面焼く。
- ③☆マークの調味料を別鍋に合わせて、トロりと煮詰め、バーベキューソースを作る。
- ④焼けた鶏肉にソースをからめて、出来上がり。

※下味をつけた状態で冷凍もできます。

※バーベキューソースも作り置いて、豚肉などにもどうぞ。

※味付けは、お好みで調節してください。

※リンゴの甘みによっては、バーベキューソースがすっぱくなることもあるので、砂糖で調節してください。