

濃厚! チキンステーキ

HERB
CHICKEN



ポイント!

片栗粉をまぶすことで肉汁を逃がしにくくなり、ジューシーに! 鶏むね肉を繊維の向きに垂直に切ることで、やわらか食感に!

材料 (4人前)

- ・鶏むね肉 2枚
- ・片栗粉 適宜
- ・サラダ油 適宜
- ・せん切りキャベツ 適宜

<調味料>

- ・ウスターソース 大さじ4
- ・しょう油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・しょうが 小さじ1

作り方



鶏むね肉は繊維に垂直に切り(切り方ポイント参照)、両面に片栗粉をまぶします。

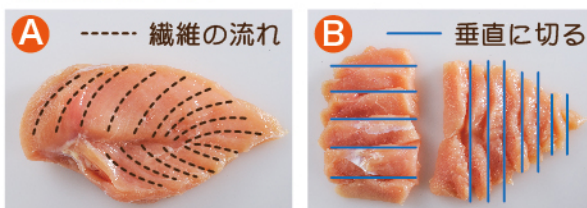


調味料は混ぜ合わせておきます。



フライパンに油を熱し、お肉を焼きます。両面に焼き目が付き、中に火が通ったら調味料を加えてからめ合わせ、お皿に盛り完成です。

★切り方ポイント



鶏むね肉の繊維はAのように流れているため、Bのように切ります。

※加熱調理の際、やけどなどに十分ご注意ください。
※生肉ですので、中心部まで十分に加熱してください。

