

鶏肉のオニオンソース



【材料：約1人分】

・鶏もも肉	50g	}	A
・おろしにんにく	0.2g		
・しょうゆ	1.5g		
・酒	1g		
(オニオンソース)			
・玉ねぎ	30g		
・三温糖	2g		
・しょうゆ	2g		
・酢	1.5g		
・みりん	0.9g		

オニオンソースは、豚肉や、お魚にかけてもおいしいよ！！



【作り方】

- ① 鶏もも肉は合わせたAをもみこみ、下味をつける。
- ② ①の皮がついている方を下にして焼く。裏返し、火が通るまで焼く。
- ③ 玉ねぎは5mm幅くらいの厚さにスライスする。沸騰した湯でゆでて、水をよく切っておく。
- ④ 鍋にオニオンソースの調味料を入れて、火にかける。③の玉ねぎを加えて、煮詰める。
- ⑤ 鶏肉にソースをかけてできあがり。