

	<b>一枚鶏の照り焼き</b>				
	* 鶏もも1枚(1人前)				
	<b>◆材料</b>				
	鶏もも肉	1枚			
*	しょうゆ	大さじ1と1/2			
*	砂糖	大さじ1			
*	お酒	大さじ3			
*	みりん	大さじ3			
*	すりおろしにんにく	お好みで			
*	すりおろししょうが	お好みで			
	<b>◆手順</b>				
①	鶏もも肉の下処理をする				
	・鶏もも肉に硬いすじなどがあれば取り除く。				
	・分厚さの違う部分がある場合は切り込みを入れて開くなどして、厚さをできるだけ均一にする				
	・鶏肉の両面ともフォークなどで何箇所か穴をあける				
②	タレを合わせる				
	* の材料を全て合わせておく				
③	鶏を焼く				
	(フッ素加工があるものは油は引かなくても良い。鉄のフライパンの場合は少量ひく)				
	フライパンを中弱火で温め、鶏の皮目を下にして焼く。				
	パリッとこんがりしてきたら裏返し焼く。				
④	タレと絡める				
	鶏肉に火が通ってきたら、タレをフライパンに入れ、絡めながらやく。				
	タレにとろみが出てきたら完成。				

