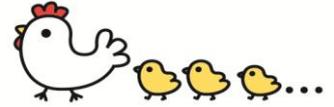




ピリツとした味わいがおいしい!

# スタミナチキン



## 《材料(4人分)》

|         |          |
|---------|----------|
| 鶏もも肉    | 1枚       |
| しょうゆ    | 大さじ1     |
| みりん     | 小さじ2と1/2 |
| 清酒      | 小さじ2     |
| にんにく    | 小さじ1/3   |
| トウバンジャン | 小さじ1/4   |
| サラダ油    | 小さじ1     |

## 《作り方》

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。  
にんにくをおろす  
(おろしにんにくでもいいです)。  
調味料につけ込む。
- ②フライパンに油をひき、焼く。  
鶏肉の中心まで十分に火を通してください。



子供たちの  
人気メニューで  
定番の料理です。

