

セサミチキン

【材 料】

| | |
|---------|------------|
| 鶏肉 唐揚げ用 | 200g (5切れ) |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| 醤油 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 1/2 |
| おろし生姜 | 10g |
| 白すりごま | 大さじ 2 |



【作り方】

- ① 鶏肉に下味をつけておく。
- ② 下味をつけた鶏肉に、白ごまをつけてフライパンで両面焼き、蒸し焼きにする。

※フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと焦げ付きませんよ!!

