

コリアンダーで!

タイ風味チキン

おつまみにも! 😊

おやつにも! 😊

【材 料】 4人分

| | | | |
|----------|--------|-------|------|
| 鶏もも肉 | 200g | 一口大 | } 下味 |
| にんにくチューブ | 3~4 cm | | |
| しょうゆ | 大さじ1 | | |
| 長ねぎ | 40g | みじん切り | |
| こしょう | 少々 | | |
| 三温糖 | 大さじ1 | 弱 | |
| 白すりごま | 大さじ1 | 弱 | |
| コリアンダー | 大さじ1 | 弱 | |

下味は

一時間くらいつけ
こむと味がしみこ
みます

【作り方】

下味をつけた肉をフライパンで焼く
(両面に焼き目をつけてあとは弱~中火で
10分ほど蒸し焼きにします)

コリアンダーはお好みで加減してください



手羽先やウイングスティックもオススメ!