

主菜

鶏肉のホークチャップ風

固くて噛み切りにくい

⑤切り込みを入れる

材料（1人分）

A	鶏むね肉（皮なし）	1/2 枚	B	トマトチャップ	小さじ 1.5
	塩	少々		ウスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1/4		みりん	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1			
	片栗粉	小さじ 1			
	サラダ油	小さじ 1/2			



作り方

- ① 鶏肉を**そぎ切り**にする。
- ② 両面から包丁の刃で**格子状に叩く**。
（叩きすぎるとちぎれるので注意）
A の調味料をもみこむ。
- ③ **片栗粉をまぶし、中火～弱火で焼く**。
- ④ 九分通り火が通ったら、B の調味料を加えてからめる。

☆肉が固くなるので火加減は強火厳禁。

☆**とろみをつける**ことで、肉がパサパサせず、むね肉でもしっとりと噛みやすく仕上がります。