

鶏のチーズ焼あんかけ

《材 料》(4人分)

鶏むね肉	300g
塩	2つまみ
酒	大さじ1
ねぎ	1本
ししとう	12本
サラダ油	適量
スライスチーズ	4枚
だし汁	120cc
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1



《作 り 方》

鶏肉は厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。

ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。

ししとうは中ほどに1cm位の切り込みを入れる。

フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を入れて両面を焼く。空いた場所に②の野菜を入れて色よく焼き、取り出す。

肉が焼けたら火をとめ、スライスチーズをのせてふたをする。

小鍋にAを合わせて煮立てて、とろみをつける。

④のチーズが溶けたら器に盛る。③のねぎとししとうを添え、⑤のあんをかける。

