

5 炭焼き風チキン～ジャポネーズドレッシングがけ



(用意する材料)



【材料／4人分】

A	鶏もも肉	2枚
	塩	小さじ 1/2
	胡椒	少々
	酒	小さじ 2
	オリーブ油	小さじ 2
	付け合わせ野菜	適量

＜ジャポネーズドレッシング＞作りやすい分量

B	醤油	100ml
	酢	100ml
	玉ねぎ (すりおろし)	50g
	おろし生姜	10g
	砂糖	少々
	タバスコ	10 滴
	サラダ油またはオリーブ油	お好みの量

【作り方】

- ① 鶏肉は調理の前に室温に戻し、水気をふいて厚みが均等になるように、観音開きにする。



- ② 皮目に包丁の先かフォークなどで数ヶ所を刺して穴を開ける。



- ③ ②に A を揉み込み、15～20 分以上おいて下味つける。



- ④ グリルを2分間予熱した後、③の皮目を上にしてのせ、強めの中火で7～8分、こんがりとおいしそうな焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ よく混ぜ合わせたBの原液とお好みの油を1：1または1：2の割合で足し、十分に混ぜてドレッシングを作っておく。



- ⑥ ④が色よく焼けたら取り出し、食べやすい大きさに切って、付け合わせの野菜とともに、お皿に盛り、⑤のドレッシングをかけていただく。

