

## 焼き鳥丼



調理時間約10~12分 / \*1人前の原価約252円（ご飯代含まず。鳥肉150gで多めです。）

### ！ 材料約2人前

鳥もも肉・・・300g

板のり・・・適

美味(おい)だれ・・・20cc

濃口しょう油・・・15~20cc

サラダ油・・・適

酒・・・適

塩コショウ・・・少々

### ！ 作り方

- ① 鳥肉は適当な大きさに切り軽く塩コショウをします。フライパンに油を入れ温めておきます。
- ② 美味(おい)だれ、濃口しょう油を合わせておきましょう。
- ③ フライパンが程よく温まったら鳥肉を入れます。入れましたら鳥肉を素早く広げます。焼き鳥みたいに焼き目を付けます。ですから広げられましたらそのまま焼肉のように焼いていきます。
- ④ 鳥肉の片面に焼き色が付きましたら、いささか火力を弱め、お酒を入れ、後はお箸でかき混ぜながら鳥肉に火を通します。
- ⑤ 鳥肉がある程度焼けましたら、先ほど合わせておきましたタレを入れ、軽くかき混ぜ、フタをして焼きます。（美味だれに入っているフルーツが飛び跳ねるため）
- ⑥ タレが煮詰まりましたら出来上がりです。後はご飯を丼に盛り、のりを敷き、焼けた鳥肉をのせ、煮詰まったタレを掛けるだけです。

後はお好みでマヨネーズを添えてお召し上がりください。万能のたれとマヨネーズはとても相性が良いです。

### 【コメント】

- ・今回はキャベツの代わりに板のりを使用しました。キャベツを敷かれる方は、濃口しょう油を20~25ccに変えてください。
- ・美味(おい)だれに入っているフルーツのほどよい酸味と鳥肉の脂がからみ合い、とても美味しいのでお試しください。