

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第46回 韓国風鶏肉の網焼き



もれなく
20
ポイント

1パック1~2枚入

1135 冷蔵 毎週企画 滋賀県・シガポートリー

滋賀県産鶏もも

250g

開放鶏舎で約65日間育てた滋賀県産鶏のモモ肉です。

消費期限:お届け日翌日

作って
みて!

ジューシーな鶏肉をピリ辛味で焼き上げた、
ご飯がすすむ一品です。

《材料》(2人分)

1135 滋賀県産鶏もも …………… 200g
長ねぎ …………… 1本

A 砂糖・酒・すりごま白 …… 各大さじ1/2
醤油 …………… 大さじ1+1/2
にんにく(おろす) …………… 1/2片分
一味唐辛子 …………… 少々
コチュジャン …………… 小さじ1/2
ごま油 …………… 小さじ1

《作り方》

- 1 鶏肉は大きめのそぎ切りにする。長ねぎは長さ3cmに切る。
- 2 ボウルに**A**をよく混ぜ、鶏肉を入れて揉み込み、30分ほどおく。
- 3 グリルで鶏肉の片面をこんがり焼き、裏返して長ねぎも加え、火が通るまでさらに焼く。

ワンポイントアドバイス

薄く油をひいたフライパンでも
手軽に焼けます。



100gあたり
本体 **168**円

本体 **418**円
(税込 **451**円)