鶏肉カリカリ焼き　ねぎ塩だれ

2人分

鶏モモ肉	1枚（2枚でも）
長ネギ	1本（太くて大きいものなら1/2本）
にんにく	1片
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/3
粗挽きコショウ	適量
塩コショウ	適量

1）鶏肉は余分な脂肪を取り除き、皮目に数本切込みを入れ、塩こしょうしておく。

2）長ネギ、にんにくはみじん切りにし、ごま油、塩、粗挽きコショウを混ぜて冷蔵庫でなじませる。

3）鶏肉をフライパンで皮目からカリカリになるくらいに焼き、食べやすいように切って皿に盛り、ネギだれを乗せる

Copyright (C) **幸せになろう** All Rights Reserved