

◆冠地どりのバリバリ焼き きゅういソース添え



材料 4人分

• きゅうり	2本	☆合わせ調味料	
• 冠地どり もも肉	1枚	• 酢	小さじ2
• 塩こしょう	少々	• 塩	小さじ1
• 酒	大さじ1	• 味の素	ひとつまみ
• かたくり粉	適宜	• 砂糖	小さじ1
		• ごま油	小さじ1/2
		• 薄口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① きゅうりを2本すりおろし、ザルに入れ、自然と水をおとしておく。
- ② もも肉の両面に塩こしょうをまぶして、すり込む。
- ③ 酒をふりかけ、かたくり粉をつける。
- ④ 皮目から弱火でゆっくり焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして火を通す。
- ⑤ ボールに①を入れ、☆合わせ調味料と混ぜ合わせる。
- ⑥ もも肉に火が通ったら、皮目を下にして切る。
- ⑦ 皮目を上にして、お皿に盛り付け、⑤のソースをかけて完成!!