



フライパン  
1つで  
早うま!

# 家ごはん

今月は

## 鶏肉のまるやか酢 照り焼き

コウケンテツの

コウケンテツ／料理研究家  
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は「コウケンテツのだけ弁」（扶桑社）。

鶏肉にカンタン酢などで下味をつけて焼くだけ！  
ジューシーでやわらかい鶏肉に、しいたけや旬のかぶも焼いて盛りつけましょう。  
簡単なのにボリューム満点のごちそうおかずです。



作り方動画は  
こちらから▶

Recipe Card 1人分407kcal 塩分3.1g 調理時間15分

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉…小2枚(500g) → 鶏肉の身の部分に切り目を数本入れ、Aを全体にからめて5分ほどおく
- かぶ…2個 → 皮をむいて8等分のくし形切りにする。葉は長さ5cmに切る
- しいたけ…2個 → 石づきを取り、半分に切る
- サラダ油…大さじ1½
- しょうがのすりおろし…½かけ分
- A ミツカン カンタン酢…大さじ4
- しょうゆ…大さじ2
- 片栗粉…小さじ½
- 水…小さじ1

カンタン酢の甘みとしょうがの香りは相性バツグン！  
スッキリとした後味に仕上がります。



### 作り方

#### 1 かぶ、しいたけを焼く

フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、かぶ、しいたけを入れて2分ほどこんがり焼く。かぶの葉を加えてサッと焼いて取り出す。



#### 2 鶏肉を焼く

1のフライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ(漬け汁はとっておく)、弱火で4～5分焼く。返してさらに2～3分焼いて取り出す。食べやすい大きさに切って器に盛り、かぶ、しいたけを盛り合わせる。



#### 3 たれを作る

2のフライパンをペーパータオルで軽くふき、鶏肉の漬け汁を入れて弱火で煮立てる。材料の水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、2の鶏肉にかける。



### Close-up!

これ1本で  
おいしく味が決まる!



ミツカン カンタン酢  
酢に砂糖や食塩などを合わせた調味酢です。甘酢漬、酢の物、寿司、ピクルス、マリネ、肉料理などいろいろな酢料理が簡単に作れます。まろやかな味わいなので、ほかにもサラダや炒め物、煮物など、どんな料理にも使いやすく、料理の苦手な方、初心者の方でも簡単においしく味が決まります。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。