

まいたけと 鶏肉の 照焼き丼

エネルギー：829.35kcal(1人前)
食塩相当量：2.81g(1人前)

妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

甘辛い鶏の照焼きにコリコリしたまいたけの
食感がごちそうの丼です。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

まいたけ(ほぐす).....	1パック
鶏もも肉.....	1枚
ねぎ(3cm長さ).....	1本
しょうゆ.....	大さじ2
A 酢.....	大さじ2
みりん.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ1
白飯.....	丼2杯分
塩.....	少々
油.....	適量

※お好みで一味唐辛子、柚子こしょうなど

■作り方

- ①鶏肉は厚い部分を包丁で開いて厚さを均等にして筋を取り、皮目にフォークで穴をあける。
- ②大きめのフライパンに油を熱し、①を皮目から入れて焼き、皮がこんがりしたら、返して鶏肉を寄せ、まいたけ、ねぎを入れ塩を少々ふって焼く。
- ③まいたけ、ねぎは取り出し、Aを入れて中弱火で鶏肉全体にタレを煮からめる。タレを少し残して取り出し、食べやすい大きさにカットする。
- ④丼に白飯を盛り、③、まいたけ、ねぎをのせ残ったタレをかける。
お好みで一味唐辛子などを添える。

Point!

焼きあがった鶏肉は皮目を下にして切ります。
皮が身から外れずにきれいに切れます。

