

ていどい

(材料 4人分)

- ・とじ肉(もも1枚) 300g程度
- ・下味: しょうが 1片(すりおろす)
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1
- ・たれ: さとう 大さじ4
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
水 少量
(煮つまらない程度)



(作り方)

- ① とじ肉は、約4等分にして、すじのあるところや、厚みのあるところは、すじを切る。
- ② とじ肉に、下味の調味料を混ぜ込み、つけこむ。
- ③ たれの材料を合わせ、加熱する。
- ④ ①のとじ肉の皮が、パリッとなるように焼く。
- ⑤ ③のたれを適量かける。

★ みりんのアルコールをとばし、つやがでるまで煮きる。

★ 焦げないように注意する。

皮をパリッと焼くためには…?

- 魚焼きグリルやオーブントースターを使う。
- フライパンに油をひかずに、キッチンペーパーで油をとりながら皮面から焼く。

