

～ いた 食べてもおいしい せいようちゃづ 西洋茶漬け～



やくみ 薬味
 い 炒りごま なが 長ネギ のり 海苔
 この お好みで

せいよう ひとりぶん 材料(1人分)

はん ご飯	ちゃ 茶わん一杯
とり 鶏むね肉	ぐらむ 100 g
ちょうみりょう 調味料	

しょうゆ 醤油 さけ 酒 さとう 砂糖 かくおお 各大さじ1

ほ スライス干しシイタケ 5 g

だし汁 A { さとう 小さじ 1/2
 しょうゆ 小さじ 1/2
 しお 塩 小さじ 1/4

みず 水 200 c c

つく 作り方

1) フライパンで鶏むね肉の皮を下にして、焼き色が付くまで中弱火でじっくり焼く。次にひっくり返して焼き色が付くまで焼く。
 なか 中まで焼けたら鶏肉を皿に移す。

2) フライパンの肉から出た油をキッチンペーパーでふき取る。
 フライパンに調味料（醤油・酒・砂糖 各大さじ1）を入れて煮詰める。
 そこへ焼いた鶏肉を戻し味を絡める。 うらへ→

3) 鍋なべに 200cc のお湯ゆわを沸わかす。

火ひを止とめて、スライス干しシイタケほを入いれる。

10分程ふんほどで出汁だしが出たら、Aいを入いれて煮立にだたせる。

→A (砂糖さとう 小こさじ 1/2・醤油しょうゆ 小こさじ 1/2・塩しお 小こさじ 1/4)

4) 茶わんちやにご飯はんをよそう。

ご飯はんの上うえに、2) の鶏肉とりにくをのせる。

3) のだし汁じるをかける。

5) お好みこので炒いりごま、長ネギなが、海苔のりをトッピングして完成かんせい！