



# パリパリ皮の 鶏肉北京ダック風

材 料：鶏もも肉 長ネギ 1/2 本 セロリ 1 本 サラダ菜

**A**：甜面醤 大さじ 2 1/2 砂糖・醤油・ごま油 大さじ 1/2

作り方：①長ネギをたて半分→2~3 ミリ斜め切り。セロリもななめ切りにする

②**A**を合わせて一煮立ちさせ ソースを作る

③フライパンに油少々を入れ熱し、鶏肉の皮部分を下にして入れる。

フライ返しでしっかり押さえながら、中火~強火で7~8分かけてじっくりと焼く

♥焼きながら途中出てくる油はまめにペーパーで吸い取る

④全体に8分通り火が通り皮面がパリッと焼き上がれば裏返して身の面を焼く

⑤鶏を1~2 cmに切り サラダ菜・野菜・鶏→ソースをかけて召し上がれ♪

