

学生の手作りレシピ

鶏の照焼き どんぶり

【1人分:573kcal (ご飯200g含む)】



材料(4人前)

若鶏もも …………… 8切れ
(1人 60g・2切)
こいくちしょうゆ 大さじ2と1/2
みりん …………… 大さじ2と1/2
砂糖 …………… 大さじ1
しょうが …………… 少々
片栗粉 …………… 少々
玉葱 …………… 1/2個
人参 …………… 1/4個
干しいたけ …………… 2枚
赤ピーマン …………… 1/4
油 …………… 小さじ2
本だし …………… 少々
食塩 …………… ひとつまみ
こいくちしょうゆ… 小さじ1/2
卵 …………… 1個
砂糖 …………… 小さじ1
油 …………… 少々
かいわれだいこん お好み

作り方

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②鶏肉は醤油・みりん・砂糖で下味をつける。
- ③スチームコンベクションで焼く。
(コンビ 140℃/100%…5分 230℃/40%…3分)
- ④人参は短冊切り、玉葱は1cm幅に切る。干しいたけはぬるま湯で戻し薄切り、赤ピーマンは薄切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、切った材料を炒める。本だし、塩、醤油で味を調え、野菜炒めを作る。
- ⑥卵は割りほぐし、砂糖を加え混ぜる。
- ⑦フライパンに油を熱し、卵を流しいれ、薄焼き卵を作る。
- ⑧作った薄焼き卵をせん切りにし、錦糸卵を作る
- ⑨炊きあがったご飯を器にもり、鶏肉(1人2切・野菜炒め・錦糸卵を飾る。お好みで貝割れ大根を中央に飾る。

～POINT～

- ・鶏肉を焼く温度や時間は、カフェテリア(大量調理)での目安となります。ご家庭ではフライパンを使って調理することをお勧めします。
- ・下味で使った調味液、焼き汁は一度濾し、加熱すると「かけタレ」としてお使いできます。
- ・野菜炒めは強火・短時間で仕上げると美味しく仕上がります。