

## 鶏チャーシュー（4人分）




### 材 料

- 鶏胸肉 2枚
- ◇ しょうが 薄切り3枚
- ◇ 酒 大さじ2
- ◇ しょうゆ 大さじ2
- ◇ 砂糖 大さじ2
- ◇ 酢 大さじ2
- ◇ 水 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 風系

### 🍳 作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除き、厚みが均等になるように包丁を入れ、縦に置き、端からくるくるとしっかり巻いて風系でしばる。
- ② 肉の幅と同じくらいの直径の鍋の中に◇の調味料を入れて水にかける。
- ③ ②が煮立ったら、①の鶏肉を入れる。
- ④ ③に、中央に穴を開けたアルミホイルを乗せ、更に煮立ったら弱火にして10分、更に裏返して10分煮る。
- ⑤ ④の鶏肉の分厚い部分を少し切り、火が通っていたら、みりんを加えて弱火にして、照りが出るまで煮詰めて出来上がり。

（女性部 部員 レシピ）

 **みねのぶ**  
峰延農業協同組合