

【 料理名 】 鶏肉のバターてりやき	高等学校名	高知県立岡豊高等学校
	チーム名	チーム ^{ももか} 百華
	代表者氏名	^{かさほら} 笠原 ^{ももか} 百華

材料（ 4人分 ）

- | | |
|---------------------|-----|
| 牛乳・・・100ml | } A |
| しょうゆ・・・54g | |
| みりん・・・36g | |
| 砂糖・・・18g | |
| スキムミルク・・・2g | |
| ゆず果汁・・・30g | |
| ゆず皮すりおろし・・・1g | |
| 鶏もも肉・・・2枚（500～600g） | |
| 塩・・・少々 | |
| こしょう・・・少々 | |
| 片栗粉・・・15g | |
| バター・・・30g | |
| 粉チーズ・・・4g | |

－ 作り方 －

- ① A を全部まぜる。
- ② 鶏肉を一口サイズに切り、塩・こしょう、片栗粉をつける。
- ③ 鶏肉をフライパンで皮から焼いて、少しこげめをつける。
- ④ フライパンに A を入れ、とろみが出るまで火にかける。
- ⑤ バターを入れてとかす。
- ⑥ 火を止めて粉チーズを入れる。
- ⑦ お皿に盛りつける。

🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣 **アピールポイント** 🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣

乳製品をたくさん使い、短時間でつくれます

