

## \* 鶏肉のバーベキューソース

<材料> (鶏もも肉1枚)

鶏もも肉 1枚  
塩・こしょう 少々  
酒 小さじ1

<バーベキューソース>

青ねぎ 2本  
しょうが(すりおろす) 少々  
にんにく(すりおろす) 少々  
りんご 1/2個  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
砂糖 大さじ2  
酢 小さじ1



<作り方>

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩・こしょうで下味をつける。
2. フライパン(油をうすくひく)またはトースターで、こんがり焼く。
3. 【バーベキューソースを作る】  
青ねぎはみじん切り、りんごは皮ごとすりおろす。  
鍋に青ねぎ以外の材料を入れて加熱し、弱火で10分ほど煮つめる。  
仕上げに青ねぎを入れて火を通す。
4. 焼いた鶏肉にソースをかけて完成!

■りんごの甘さがさわやかなソースです。家にある調味料で簡単に作ることができます。しょうがとにんにくは、チューブを使うと手軽です。

■青ねぎは加熱しすぎると色が悪くなります。最後に加えてさっと加熱します。

☆アレンジのヒント☆

- ・鶏肉のほか、豚肉や牛肉を使っても美味しく作ることができます。
- ・バーベキューソースは、唐揚げにかけたり、ホットドックのソースにかけたり、肉料理との相性が良いです。