



〈注意点〉

- 1) 肉と肉の間が詰まっていると生焼けになりやすいので、間をすこし緩めます。
- 2) フライパンにふたをして蒸気をこもらせながら焼きます。
- 3) 塩は焼き上がってから振りまきます。
- 4) たれは焼き上がってからからめます。

① 生やきとりの表面をキッチンペーパーでふき、肉と肉の間をすこし空けるような感じで形をととのえながら、すこし広げます。



② フライパンを熱し、油を少々ひいて串を並べます。(皮が付いていれば皮を下にします。)弱めの中火にしてふたをします。



③ 肉が7~8割方焼けたら、ひっくり返して、ふたはせずに裏側を焼きます。



④ たれ味の場合、肉が焼けてからたれを注ぎ、強火で水分を蒸発させながら煮詰まってきたたれをからめます。



⑤ 塩こしょうを振りかけて皿に盛ります。七味、みそ、ゆずこしょうなど好みで付けて食べます。焼きながら焼きたてを食べるのがおすすめです。

フライパンを使った 焼きとり



材料(4人分)

- 四国産生やきとり (もも、ねぎ間、レバー・ししとう) …各1パック
- 塩、こしょう …少々
- 焼肉のたれ …大さじ1

※焼きとり各1本ずつ、焼肉のたれ大さじ1/2量 使用した場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー …197kcal	・脂 質 …12.1g	・鉄 分 …3.7mg	・ナイアシン …9.9mgNE	・食塩相当量 …0.8g
	・たんぱく質 …20.1g	・炭水化物 …3.3g	・ビタミンA …5074μgRAE	・食物繊維 …0.5g	