


料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのジャークチキン		10分	10分	2人分
	1		ムネ肉に片栗粉をまぶす。 チーズを細かめにしておく。 青ネギを刻んでおく。	
	2		フライパンに油を敷き、ムネ肉を入れて、 塩コショウで味付けしながら焼く。	
	3		肉に軽く火が通ったら、ジャークチキンスパイスを加える。	
	4		肉に完全に火が通ったら、皿に移し、チーズを盛る。 盛ったチーズをバーナーであぶる。	
	5		チーズの上から青ネギを振りかけて完成。	
材料		6		
ムネ肉… 200g ジャークチキンスパイス… 20g チーズ… 適量 青ネギ… 適量		片栗粉… 20g 塩コショウ… 適量 サラダ油… 適量		7
調理のポイント 1) 調理の最初から、必ず強火で炒める。				