

料理名		準備時間	調理時間	分量	
おやどりの生姜焼き		15分	10分	2~3人分	
	1		ムネ肉を8mmにスライスし、薄力粉をまぶして下処理する。		
	2		料理酒・みりん・濃口醤油・砂糖を混ぜ合わせておく。		
	3		玉ねぎを1cm厚にスライスする。 生姜・キャベツを千切りにする。 トマトを1/4にカットする。		
	4		フライパンにゴマ油を敷き、ムネ肉を焼く。		
	5		肉に焼き目がついてきたら、玉ねぎを入れる。 玉ねぎに軽く火が通ったら、生姜を入れる。		
	材料		6		工程2の調味料を入れ、全体になじんだら皿に盛り完成。
ムネ肉スライス(8mm)… 4枚 玉ねぎ… 1/2個 生姜… 1個 キャベツ… 適量 トマト… 適量 薄力粉… 適量		料理酒… 大さじ2 みりん… 大さじ1 砂糖… 大さじ2 濃口醤油… 大さじ1 ゴマ油… 適量		7	
調理のポイント 1) ムネ肉に薄力粉をまぶした後に軽くはたき、つけ過ぎないように注意する。 2) 調味料は、砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる。					