



ボウル一つで一瞬でできる！サクふわジューシーな鶏胸肉レシピです。お酢とマヨネーズの力で、信じられないほど柔らかくなります。少し濃いめの味付けでご飯がすすむ～！！揚げたても冷めてもおいしいです。

驚きのやわらかさ！ 鶏胸肉の南蛮焼き

材料

鶏胸肉 2枚 (500-600g)

— A —

醤油 大さじ2

酢 大さじ2

マヨネーズ 大さじ2

片栗粉 大さじ4

油

作り方

1. 鶏胸肉はそぎ切りにし、好きな大きさにカットする。ボウルに移し、Aの醤油・お酢・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫で30分～漬けておく。
2. ノンスティックタイプのフライパンに炒め物より少し多めの油を入れ、熱する。1のボウルに片栗粉を加えて混ぜ合わせ、下味液をたっぷり付けながらフライパンに入れて焼く。両面こんがり美味しそうに焼けたら完成。