

熊野地鶏の

おいしい塩焼きの作り方

＊材料＊ (1～2人前)

・熊野地鶏肉 … 200g

・塩 … 少々 ・酒 … 大さじ2

- ①肉は食べやすい大きさにカットする
- ②冷たいフライパンに皮目を下にして重ならないようにして全て並べる
- ③フタをして弱火で15分ほどじっくり焼く
- ④皮がパリパリきつね色になったら裏返し、中火で中に火が通るまで焼く
- ⑤お酒をまわし入れてフタをし、強火に!
- ⑥水気が飛んだら塩をふりかけ完成♪

油はひかなくてもOK!
ぷりっぷりでジューシー♪

