

鶏肉チャーシュー

〈材料〉

- | | |
|--------|------|
| 1、鶏もも肉 | 2 枚 |
| 2、砂糖 | 60g |
| 3、醤油 | 60cc |
| 4、酢 | 60cc |

〈作り方〉

- 1、鶏もも肉がぴったりと入る鍋に、砂糖・醤油・酢を入れ（水は一切不要）、鶏肉の皮が付いた方を下にして入れます。沸騰後、弱火にして 10 分間煮込みます。
- 2、皮を上にして、弱火のままさらに 10 分煮込みます。
- 3、再度、皮目を下にして中火に変え、水分を飛ばします。
- 4、水分が無くなるとアワに粘りが出てきて、脂っぽいアワになるので、そうになったら出来上がり。

〈参考〉 照り焼きチキン・ラーメンのチャーシュー代わりに・サンドイッチの中身・冷やし中華のハム代わりに etc…

