



## 鶏肉のグリル焼き

### 材 料 (4人分)

- 鶏モモ肉 …………… 400 g
- 塩 …………… 少々
- ① ■ コショウ …………… 少々
- 味の素 …………… 少々
- 長ネギ …………… 1本
- サンチュ …………… 16枚
- 大葉 …………… 16枚
- コチュジャン …… お好みで
- おろしにんにく …… お好みで
- 糸唐辛子 …………… お好みで



### 作 り 方

- ① 鶏肉にフォークで穴を開けて、①をまぶしておく。
- ② 長ネギを白髪ネギにし、水にさらした後、水気を切る。
- ③ 両面焼きグリルで①を約 10 分焼く。
- ④ ③を 4 等分に切って皿に盛り、サンチュ・大葉、②の長ネギ・糸唐辛子・コチュジャン・おろしにんにくを添え、お好みでサンチュに巻いて頂く。



### point

シンプルな塩味にグリルで焼くだけの超お手軽品ですが、  
鶏肉本来の味を味わうことができます。