

鶏むね肉を使ったトンテキ風チキステーキです。甘辛いソースでご飯がいただけます。  
鶏むね肉は皮を外して使うのでヘルシー、そしてコスパがいいです。

## 鶏むね肉のトンテキ風



### ポイント アドバイス

鶏むね肉を開いて、軽く叩いてから下味をつけると、味がよく染みこんで美味しくなります！



### 材料<4人分>

鶏むね肉	小2枚(400g)
にんにく	2かけ
キャベツの千切り	適宜
ミニトマト	4個
刻みねぎ	適量
サラダ油	大さじ1

#### ①ソース材料

ウスターソース	大さじ3
ケチャップ、しょうゆ、砂糖	各大さじ1・1/2

#### ②鶏むね肉の下味

片栗粉	大さじ2
日本酒	大さじ1・2/3
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2

### 作り方

- 1) キャベツは千切りにして水にさらし、しゃきっとしたらザルにあげ、しっかり水を切っておきます。にんにくは薄切りにします。
- 2) ①を混ぜ合わせてソースを作ります。
- 3) 鶏むね肉は皮を取り除きます。皮がついていたほうを下にしてまな板に置き、長手方向の中央に、身の厚みの半分くらいの深さに切れ目を入れ、そこから横に切り込み、観音開きにします。ラップを被せて麺棒、すりこ木、瓶の底などで軽く叩き、肉の繊維を軽く潰します。※こうすることで、下味の調味料が染み込みやすくなります。ポリ袋に入れ、②を加えて手でもみます。鶏むね肉が水分を吸うまで揉んでください。



- 4) フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、時間をかけてフライにします。きつね色になったら取り出します。
- 5) 同じフライパンを弱火にかけます。鶏むね肉を入れ、片面、7~8分づつ、じっくり焼きます。



- 6) 混ぜ合わせたソースを加えます。火を強くして沸騰させ、沸騰したら焦げないように弱火にします。鶏むね肉を返してソースを馴染ませます。ソースが馴染んだら取り出し、一口大に切ります。キャベツの千切り、マヨネーズ、ミニトマトと一緒に盛り付け、フライパンに残ったソースを掛けます。刻みねぎ、フライドガーリックをちらして出来上がりです。