

塩 鶏

～鶏肉料理～

■材料

鶏胸肉	1 枚
砂糖	2 T
塩	2 T

■作り方

- ※ 鶏肉に砂糖をまぶし、よくすり込む
- ※ 少したって水分が浮いてきたら、塩を振ってよくすり込み、ラップにしっかり包んで冷蔵庫で1日寝かせる
(鶏胸肉が透明な感じになってきます)