

# ていどい

## (材料 4人分)

・といた肉(もも1枚)	300g程度
・下味: しょうが	1片(すりおろす)
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
・たれ: さとう	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
水	少量
	(煮つまらない程度)



## (作り方)

- ① といた肉は、約4等分にして、すじのあるところや、厚みのあるところは、すじを切る。
- ② といた肉に、下味の調味料を混ぜ込み、つけこむ。
- ③ たれの材料を合わせ、加熱する。
- ④ ①のといた肉の皮が、パリッとなるように焼く。
- ⑤ ③のたれを適量かける。