

料理名や食材名を入力

無料!人気レシピ検索

詳細な検索

検索ワード 白菜漬物 子供が喜ぶ 大根の葉 シャトルシェフ ベッタラ漬け 柿ジャム おからパウダー 豚肉 さつまいも とりささみ

料理: 人気メニュー 定番肉料理 定番魚料理 パスタ お菓子 目的・シーン: お弁当 簡単 節約 季節: 秋の行楽・紅葉 その他: 献立 豆知識 特集 デリシャス



楽天レシピTOP > お弁当 > お弁当のおかず > お弁当のおかず全般 > 鶏胸肉で簡単♪手羽風揚げない甘辛照焼チキンお弁当に

鶏胸肉で簡単♪手羽風揚げない甘辛照焼チキンお弁当に レシピ・作り方

カテゴリ お弁当 > お弁当のおかず > お弁当のおかず全般



🕒 約10分 🍷 300円前後

鶏胸肉なのにウイング風♪骨が無いので食べ易くお弁当にもピッタリ♪油で揚げないのでヘルシーです♪



ももら

👍 つくったよ数

891件

リピートしたい



373

簡単だったよ!



136

節約できた!!



155

👉 ログインしてスタンプを記録しよう👈

料理をしたらスタンプしてね♪

+ お気に入り

👉 つくったよレポートを投稿

料理レシピ

材 料 (約2人分〜人分)

鶏むね肉	1枚
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	適量
炒め用サラダ油	大さじ1
A醤油	大さじ1と1/2
Aみりん	大さじ2
Aお酒	大さじ1
A砂糖	大さじ1

⚠️ お料理する上で知っていただきたいこと

作り方

- 1 鶏むね肉を斜めにそぎ切りにし、食べやすい大きさにしたら、みりん大さじ1/2をかけて軽く揉み塩コショウで下味をつけます。
- 2 ①に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひき間隔をあけて鶏むね肉を入れ中火で両面焼き色がつくまで焼きます。

- 3 ②の余分な油をペーパーで取り調味料Aを入れ中火で煮詰めます。お好みで揚げて下さいね。
※みりんは①の残り大さじ1と1/2です。
- 4 お好みでゴマおおさじ1/2程度(分量外)をかけて出来上がりです♪



おすすめの特集



レシート送信でポイントたまる!

PR



楽天人気商品を使った牡蠣の土手鍋



毎日菌活!秋はきのこを食べよう!



材料も買える!クリスマスレシピ

PR

もっと見る

注目のキャンペーン

対象食材を使ったレシピ投稿&北海道白糠町公式ファンページフォローで、いづらが10名様に当たる!

NEW!!

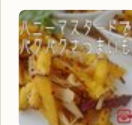
特産品レシピ投稿で1000ポイントが毎月10名様に当たる!都城の美味しさ味わうキャンペーン★第2弾

もっと見る

公式ファンページ新着レシピ



北海道白糠町(しらぬかちょう)



DSAデイリーストックアクション



テーブルマーク

公式ファンページ一覧へ

きっかけ

お弁当用に食べやすくスティック状にした唐揚げをよ
く作っていたのですが、よりヘルシーにしようと胸肉に
して焼いて作りました♡

著書『*もら*のおうちでカンタン!しあわせ♡お菓子』
(主婦と生活社)

登録されているカテゴリ

食材：肉 > 鶏肉 > 鶏むね肉

料理：定番の肉料理 > 鶏肉料理 > 照り焼きチキン

目的・シーン：お弁当 > お花見のお弁当

目的・シーン：お弁当 > 運動会のお弁当

おいしくなるコツ

※衣ふんわりがお好みの方は溶き卵大匙1を片栗粉
の後にからめて焼いて下さいね♡

みりんを先に少量揉み込むと鶏肉が柔らかくなります
が手順③で全て入れてもOKです♪

鶏肉を切る際は繊維を断つように切ると食感が柔ら
かくより食べやすくなります♪

レシピID: 1400014946 公開日: 2015.09.30

おすすめの公式レシピ

PR

保存 Share 14 ツイート 楽天ブログ アメブロ 他ブログ

+ お気に入り メールで送る 携帯に送る 印刷する

つくったよスタンプ 664件

373

最近スタンプしたユーザー

136

最近スタンプしたユーザー

155

最近スタンプしたユーザー

つくったよレポート 227件(200人)

2019.07.07

野菜と合わせてメインにしました
美味しいですありがとうございます
がちゃこっこ

いいね

お返事を見る

2019.07.07

パサパサしなくて、美味しかった
です
Licca8810

いいね

お返事を見る

2019.07.01

手羽元で作りました。お弁
当にぴったりの味ですね!ご
飯も進みました♪
カピバラ大好き

いいね

お返事を見る

2019.06.30

胸肉なのに柔らかくて美味
しかったです^_
はりゆみ

いいね

お返事を見る

もっと見る(227件) >

つくったよレポートを投稿

レシピへのコメント 1件

デイリシャス アクセスランキング

もう怖くない!かぼちゃの
切り方&保存方法と簡
単かぼちゃ料理

こどもと一緒に作ろう
♪「りんご×ホットケー
キックス」でおやつ時間

ほくほくとろ〜り♪「さつ
まいも×チーズ」で絶品
おかず

同じ投稿者のレシピ

HMと炊飯器で簡単♪超シットリ
濃厚かぼちゃケーキ♡

魚焼グリル5分ズッキーニと
マトのカレーチーズ焼き

HMで簡単♪冷え冷えレモンカッ
プケーキ♪アイス乗せ

レンジで2分HMで簡単チョコバ
ナナマグカップケーキ

おすすめの人気レシピまとめ♪

「鶏むね肉」のおいしくって簡
単なレシピ
チキンライス/レンジで蒸し鶏/
塩麴を使って

安くてヘルシー!「鶏むね肉」
チキンナゲット/自家製ハム/ピ
カタ

子どもがよろこぶ「秋の運動
会」のお弁当
秋のお弁当/きのこごはん/さつ
まいもスティック

もっと見る

おすすめの献立

炒めて簡単!「鶏むね肉」が主
役の献立 6提案

関連情報

料理名 鶏胸肉で簡単手羽風揚げない甘辛照焼チキン

料理用途 普段の料理 おもてなし お祝い おつまみ おでかけ 贈り物

関連キーワード

お花見 チキン 鶏むね肉 簡単

お弁当のおかず全般の人気ランキング

👑1位



ご飯がすすむ!鶏むね肉のねぎ塩焼き

👑2位



鶏胸肉で簡単!手羽風揚げない甘辛照焼チキンお弁当に

👑3位



主人が、いくらでも食べれると絶賛のナス・ピーマン

👑4位



我が家の人気者!!鶏の唐揚げ

もっと見る



あなたにおすすめの人気レシピ



ご飯がすすむ!鶏むね肉のねぎ塩焼き

カテゴリ 肉 > 鶏肉 > 鶏むね肉



約10分



300円前後

そのままでも、ご飯にのせて丼にしても♪



はあぼじ

料理レシピ

材料(2人分)

鶏むね肉 1枚(約300g)

塩 少々

酒 大さじ1

片栗粉 大さじ1

○水 カップ1/5

○塩 小さじ1/3

○鶏がらスープの素 小さじ1/2

○黒胡椒 少々

長ネギ 細め2本(40g)

いりごま 小さじ1/2

ごま油 大さじ1/2



続きを表示する



お弁当にもおすすめ!「**鶏むね肉**」が主役の献立 6提案



しっとりおいしく!「**鶏むね肉**」が主役の献立 6提案

もっと見る

楽天市場の検索結果



送料無料 森永Piknikピクニックサンキスト100%ジュース リプトン TBC ココア各...



【ふるさと納税】宮崎県産鶏からあげ4.5Kg - 外はカリカリサクサク 中はフワッと 宮崎...



【47%OFF】キッコーマン しぼりたて生しょうゆ詰合せギフト KG-25[ギフトセット ...



【あす楽対応】神戸牛 6点食べ比べ焼肉600g(3~4人前) [送料無料※一部地域+500円...

あなたにイチオシの商品



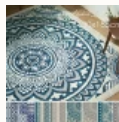
スツール OR (キャスター付き 丸椅子) ...

2,530円



送料無料【竹炭パウダー 100g】食用 チャ...

1,380円



洗える ラグ 日本製 送料無料 オルタナ 1...

7,950円



＼ランキング1位受賞!今だけ送料無料!S...

3,499円



鍋・フライパン(ガス火用)のお得な福袋 5...

5,500円



【ハンドケア手袋 スマホOK日本製】天然保...

1,000円



 スマホでかんたん

 ゼーンぶ
無料

レシピ検索アプリ

画面が
暗くならないから
お料理中に最適♪



今すぐアプリダウンロード >

▲鶏胸肉で簡単♪手羽風揚げない甘辛照焼チキンお弁当にのページ上部へ

[インフォシーク](#) | [楽天WOMAN](#) | [ニュース](#) | [検索](#) | [ポイナビ](#) | [楽天ビューティ\(ヘアサロン検索\)](#) | [ツールバー](#)

[キーワード](#) [人気メニュー](#) [定番肉料理](#) [定番魚料理](#) [パスタ](#) [お菓子](#) [お弁当](#) [簡単](#) [節約](#) [献立](#) [豆知識](#) [特集](#) [デ일리シャス](#)

楽天グループ

▶ サービス一覧

▶ お問い合わせ一覧

おすすめ

【Rakuten Kドリームス】新規会員登録で1,000ポイントプレゼント!

ポイントアップ商品を購入する

楽天市場

映画・ドラマ・アニメ動画を見る

楽天TV

ポイントで本/DVDを購入する

楽天ブックス

ポイント2倍のカードを申込む

楽天カード

[企業情報](#) [個人情報保護方針](#) [社会的責任\[CSR\]](#) [採用情報](#) [楽天レシピ](#) [広告掲載](#)・[媒体資料](#)

© Rakuten, Inc.

