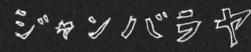


## フライパン 10でできる





11日大に打った とりもも肉をすり袋に 入れ、塩とチリパラー を加え、もんで全体 かなじんだり、 15分末まねかしておく



国あたためたフライペンド 油をひき.11の肉を 度目を下にて移め の中かでじっくり大きく (約9份程)



国内のはらが白っほぞ なってきたら、裏返し さらにちは経火まき、 火を消にフタをして 3分程ならい取り出す。

- ・とりもも内 …240g (1アスの大きさにかいト)
- . 塩 ... 小さい怎
- ・ナリパウダー …ルさいろ
- · 油 ~ 大さじ1
- KZLC3-L 1008
- ・たまねぎ… 安個 /ハさく HULIA)
- · ( chic 1/2 )



国ソースがり。 残れた肉汁は そのままますい、 hatea-LKDE 入れ中犬で煮っめて 414



国塩(分量外)で 味整礼野欢 して木べらでませい たるがら こがさない ように、さらに2.3% 煮っめていく



6 余分だかく分が なくなったら火を 消月。



## 益的のけ し

- ①お血にご飯を盛る
- ③ お肉をのセソースをかける
- ③1エエザにパセン、お対めで タバスコで辛さを言同整に完成

BABBAPAPAPA