

鶏肉香味焼き

【材料:4 人分】

鶏もも肉皮付き 50g…… 4 個

A	さとう ……………	5g
	しょうゆ ……………	20g
	ごま油 ……………	1.6g
	おろししょうが ………	3.2g
	一味唐辛子……………	少々
	ガーリックパウダー……………	少々
	水 ……………	10 ml



各学校の希望献立に必ず登場する大人気のメニューです。一晩漬けておくことで味がしっかりなじみます。鶏むね肉や豚肉でもおいしく仕上がります。

【作り方】

- ① A の調味料をよく合わせておく。(ガーリックパウダーがない時は、おろしにんにくを使用する)
- ② 鶏もも肉を①の調味液に漬けて、一晩おく。
- ③ オーブンまたはフライパンで色よく焼く。

【1 人分の栄養価】

エネルギー108Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.5g 食塩相当量 0.8g