

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

照り焼きチキン

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉……………1枚
- ・おろししょうが……小さじ 1/3
- ・しょうゆ……………大さじ 1/2
- ・酒……………大さじ 1/2
- ・みりん……………大さじ 1/2
- ・塩……………ひとつまみ



【作り方】

- ①鶏もも肉を 4 等分に切ります。
- ②ポリ袋に鶏もも肉と調味料を入れ、よく揉み込みます。
- ③冷蔵庫で 30 分以上置き、味をなじませます。
- ④オーブンの天板にクッキングシートを敷き、皮目を上にして鶏肉を並べます。
- ⑤200℃で 10 分ほど焼きます。

○ワンポイント

オーブンの代わりにフライパンで焼いても、同じくおいしく仕上がります。