

つくってみませんか？

お弁当にも♪

<てりやきチキン>

材料(4人分)

鶏もも(平らにひらく)	… 50g×4切れ
○おろししょうが	… 小さじ1
○しょうゆ	… 大さじ2/3
○みりん	… 大さじ2/3
○酒	… 小さじ1



作り方

- ① ○の調味料を合わせた中に、鶏肉を入れて漬け込んでおく。
- ② オーブンで焼く(200℃ 15分位)
※フライパンで焼いてもOK！

