

つくってみませんか？

お弁当にも♪



<チキンのマスタード焼き>

材料(4人分)

- 鶏もも皮つき(平らにひら… 50g×4切れ
- 粒入りマスタード … 大さじ1と1/3(8g)
- 白みそ … 大さじ1/2(8g)
- しょうゆ … 小さじ1/3
- 酒 … 小さじ1
- しょうが(すりおろす) … 2.5g

作り方

- ① ○の調味料を合わせた中に鶏肉を入れからめる。
- ② オーブンで焼く(200℃ 15分位)

