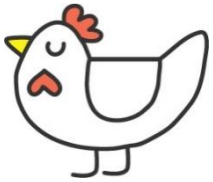
鶏肉の塩焼き

手軽に作れて、こどもたちにも大人気！！
にんにくが効いているので、おつまみにもよく、おとなもおいしく食べられます。

材料（こども５人分）

鶏もも肉（角切り）	２００ｇ
みりん	１５ｇ
塩	１ｇ
しょうが	８ｇ
にんにく	1.5ｇ



作り方

① にんにく、しょうがはすりおろす。
② 鶏肉を調味料、にんにく、しょうが汁の中に入れ、２０～３０分漬ける。
③ ②を天板に並べ、２３０℃のオーブンで１５～２０分焼く。

栄養価（こども１人分）

エネルギー：58kcal
たんぱく質：7.6ｇ
脂質　　：2.0ｇ
食塩相当量：0.3ｇ

✿ワンポイントアドバイス✿

　にんにく、しょうがはチューブタイプのものを使用してもよいです。低年齢のこどもたちには、量を調整してください。

　油を熱したフライパンで焼いてもよいです。