



献立名

鶏肉のごま焼き

材料 4個分

- 鶏肉（もも） 50g×4切れ
- 酒 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1弱
- おろししょうが 適量
- 白ごま 適量



○献立例○ 米飯 牛乳 鶏肉のごま焼き
大根のそぼろ煮 りんご



作り方

- ① 鶏肉を、★を混ぜ合わせた調味液に漬け込む。
- ② 鉄板にクッキングシート等を敷いて、①の鶏肉を並べ、白ごまをふりかける。
- ③ 180℃に余熱したオーブンで15～20分焼く。
※オーブンの機種によって火の通り具合に差があるため、様子を見ながら加熱時間を調整してください。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

(1個分)

エネルギー:122kcal たんぱく質:8.6g 脂質:8.7g 塩分:0.6g