

ローストチキン



<材料> 子ども4人分

A	玉ねぎ	1 / 4個
	にんにく	ひとかけ 約4g (チューブなら6cm)
	しょうが	ひとかけ 約3g (チューブなら4cm)
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1 / 2
	鶏もも肉	4切 (1切40g) (骨付き肉でも良いです)
油	適量	

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ② ボウルにAと鶏もも肉を入れて揉み込み冷蔵庫に30分入れて味をなじませる。
- ③ フライパンに油をひき、肉の皮目を下にして焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返して、弱火でじっくり火を通す。