

## 給食レシピ紹介 ~鶏肉のガーリック焼き~

<p>【材料（2人分）】</p> <p>鶏もも肉（皮なし）………40g×4切</p> <p>★白ワイン……………小さじ0.5杯（2g）</p> <p>★砂糖……………小さじ1杯強（4g）</p> <p>★しょうゆ……………小さじ1.5杯（7g）</p> <p>★にんにく……………1片（1g強）</p> <p>★しょうが……………1片（1g）小さじ1.5杯</p> <p>★ごま油……………小さじ1（4g）</p>	<p>【作り方】</p> <p>①にんにくと生姜はおろすかみじん切りにする。</p> <p>②★を混ぜ合わせて、鶏肉に絡める。</p> <p>③調味液ごとフライパンまたはオーブンで焼く。</p> 
---	---