

給食レシピ紹介 ～鶏肉のガーリック焼き～

【材料 (2人分)】

鶏もも肉(皮なし)……40g×4切

★白ワイン……………小さじ0.5杯(2g)

★砂糖……………小さじ1杯強(4g)

★しょうゆ……………小さじ1.5杯(7g)

★にんにく……………1片(1g強)

★しょうが……………1片(1g)小さじ1.5杯

★ごま油……………小さじ1(4g)

【作り方】

①にんにくと生姜はおろすかみじん切りにする。

②★を混ぜ合わせて、鶏肉に絡める。

③調味液ごとフライパンまたはオーブンで焼く。

