

鶏肉のレモン醤油焼き

〈材料 大人4人分〉

鶏もも肉	400 g	
生姜絞り汁	5 g	小さじ1◆1
醤油	25 g	小さじ4
酢	20 g	小さじ4
酒	9 g	小さじ2弱
レモン汁	9 g	小さじ2弱◆2
砂糖	9 g	大さじ1



「レモン味って酸っぱくないのかな？」
「美味しかったよ～」と聞いてお家でも❤️
とリクエストです♪
タレがごはんのすすむ味わいです。

★1人当たり栄養価★

エネルギー 130Kcal・たんぱく質 19.6g・脂質 5.0g・食塩相当量 1.0g

〈作り方〉

①生姜をすりおろし、絞り汁をとっておく。

◆1 生姜チューブ2~3cmくらいで代替えも可。

②食べやすい大きさに切った鶏肉を①と調味料で10分ほど漬け込む。

◆2 レモン風味調味料と同量の代替えも可。

③②の肉を天板に並べてオーブンで焼く。(180℃15~20分)

☆保育園ではオーブンで焼いていますが、ご家庭では油を少し使用し、フライパンでもどうぞ♪タレをお好みの煮詰め具合にも調整できます。