

《主菜》 鶏肉の BBQ 焼き



りんごや薬味の効いたしょうゆベースのソースで、ご飯がすすみます。

▶材料（4人分）

| | |
|-----------|--------|
| 鶏もも肉（皮なし） | 300g |
| ★しょうが | 小さじ1 |
| ★しょうゆ | 小さじ2 |
| ★酒 | 小さじ1 |
| ◎すりおろしりんご | 1/6 個分 |
| ◎しょうゆ | 大さじ1 |
| ◎酒 | 大さじ1 |
| ◎砂糖 | 小さじ1 |
| ◎長ねぎ | 10cm |
| ◎しょうが | 小1かけ |
| ◎にんにく | 小1かけ |
| ◎レモン汁 | 小さじ1 |

▶作り方

- ① 鶏肉は 1/4 に切り分け、★に漬け込む。
- ② りんごは 1/6 に切り、皮をむき、すりおろす。
レモン汁の量は好みに調節する。
- ③ ◎の長ねぎをみじん切りにし、にんにく、しょうがは細かく刻む。◎をすべて混ぜ、軽く火にかけて BBQ ソースを作る。
- ④ 鶏肉は 200℃に熱したオーブンで 15 分程焼く。
焼けたら③の BBQ ソースをかける。