

鶏肉のさっぱり焼き



<材料> 子ども 4 人分

鶏もも肉 4 切

(1 切 40 g くらい)

A

砂糖 小さじ 1

みりん 小さじ 1/2

酢 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 1

しょうが ひとかけ (約 4 g)

油 適量

(作り方)

- ① しょうがはすりおろして汁をしぼっておく。
- ② ①とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉を②に漬ける。(約30分)
- ④ 油をしいたフライパンで両面を焼く。