

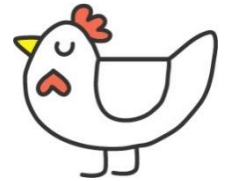
# 鶏肉の塩焼き

手軽に作れて、子どもたちにも大人気！！  
にんにくが効いているので、おつまみにもよく、おともおいしく食べられます。



## 材料（子ども5人分）

鶏もも肉（角切り）	200 g
みりん	15 g
塩	1 g
しょうが	8 g
にんにく	1.5 g



## 作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉を調味料、にんにく、しょうが汁の中に入れ、20～30分漬ける。
- ③ ②を天板に並べ、230℃のオーブンで15～20分焼く。

## 栄養価（子ども1人分）

エネルギー：58kcal  
たんぱく質：7.6g  
脂質：2.0g  
食塩相当量：0.3g



## ＊ワンポイントアドバイス＊



にんにく、しょうがはチューブタイプのものを使用してもよいです。低年齢の子どもたちには、量を調整してください。

油を熱したフライパンで焼いてもよいです。

