



鶏肉のごまだれ焼き

材 料 —— 5人分

鶏モモ肉 50g	10切
すりごま	20g
酒	大さじ1/2
濃い口しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

① 鶏モモ肉を調味料とすりごまにつけ込む。(1時間以上)

② 180度~200度のオーブンで15分から20分焼く。
(フライパンで焼いてもよい)

