



# とり肉のつけ焼き

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 146kcal  
たんぱく質 13.2g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

とり肉  
しょうが  
しょうゆ  
酒

4枚(1枚70g)  
1かけ  
大さじ1  
小さじ1



作り方

- ① 調味料を合わせ、とり肉をつけこむ。
- ② 天板にオーブンシートを引き、皮を上にしてとり肉を並べる。
- ③ 200℃のオーブンで20～30分焼く。



つけこんで焼くだけの  
簡単レシピです。  
フライパンで焼いても  
美味しくできます。