



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	4枚（1枚70g）
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1
酒	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。