

給食レシピ♡鶏肉のマスタード焼き



材料（4人分）

- 鶏もも肉（50g）……………4個
- こいくちしょうゆ ……10cc（小2弱）
- 料理酒 ……10cc（小2）
- 粒入りマスタード ……6g（小1）
- 水あめ ……2.0g（小1/3）
- こしょう ……少々

作り方

- ①全ての調味料（しょうゆ、酒、マスタード、水あめ、こしょう）に鶏もも肉を30分以上漬け込む。
- ②①を190℃のオーブンで15分程度焼いたらできあがり。フライパンで両面焼いてもいいです。

