

給食レシピ♥鶏肉のレモン醤油焼き



材料（4人分）

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・200 g
- 塩・・・・・・・・・・適量
- こしょう・・・・・・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- こいくちしょうゆ・・・・大さじ1
- レモン果汁・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

1. 鶏肉を4等分し、塩、こしょうで下味をつける。
2. 残りの調味料を混ぜ、鶏肉を30分以上漬け込む。
3. 190℃のオーブンで約15分焼く。
(又は、フライパンで焼く)