

♪今日のおすすめレシピ *中華風ローストチキン*

○材料(4人分)

- 鶏もも肉…400g
- 生姜すりおろし…大さじ1
- にんにくすりおろし…大さじ1
- 玉葱すりおろし…大さじ2
- 醤油…大さじ3
- みりん…小さじ1
- 砂糖…大さじ1
- ごま油大さじ1
- 白いりごま…大さじ2

★

○作り方

- 1、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
- 2、★を全て混ぜ合わせる
- 3、②のたれに鶏肉を漬けておく
(20~30分位)
- 4、鶏肉の上から白いりごまをかける
- 5、190~200℃のオーブンで15分位
焼く