

変わりローストチキン

材料

鶏もも肉	350グラム
○おろししょうが	小さじ1
○おろしにんにく	少々
○しょう油	小さじ2
○料理酒	小さじ1
○ケチャップ	小さじ1
○オイスターソース	小さじ1
サラダ油	適量

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ○印の調味料を合わせてよく混ぜ、①で切った鶏もも肉を30分漬け込む。
- ③ フライパンに油をひき、②の鶏もも肉の皮面から焼く。
- ④ 鶏肉に焼き色が付き、中まで火が通ったら完成です♪