



調理工程

1. ☆を合わせておく
2. 鶏肉は一口大(保育園では2cm角程度です)、玉ねぎは薄くスライスする
3. すりおろしたしょうがと、1と2をボウルまたは清潔なビニール袋に入れてよく揉みこみ、30分程度つけておく
4. 200℃のオーブンで約20分程度、もしくはフライパンで火がしっかり通るまで焼く。



調理時間
60分

フライパンの場合は時間短縮できます。

つけて焼くだけ！ 鶏肉の しょうが焼き

《材料》 3～4人ぶん

| | |
|------|-------------|
| 鶏もも肉 | 300g |
| 玉ねぎ | 100g(約1/2個) |
| しょうが | 5g(すりおろし) |

☆酒 10g(小さじ2)

☆砂糖 8g(大さじ1弱)

☆しょうゆ 18g(大さじ1)