

献立名

【鶏肉の塩こうじ焼き】

材料5人分



・鶏肉300～500g程度

下味

塩こうじ 30～50g

にんにく 1かけ（すりおろす）

オリーブ油 3g

★ポイント

下味は、1晩漬け込むとおいしいですよ！！

〈作り方〉

- ① 鶏肉に下味をする。（15分以上または1晩漬ける）
- ② 天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べてオーブン170℃・15分焼く。
オーブンが無い場合は、フライパンでもOK。（中火で両面4分ずつ焼く）
- ③ 焼き色が付いたら出来上がり。