

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°C・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。