



主菜



とり肉の香味焼き



にんにくとごま油の香りが食欲をそそる一品。食欲が落ちやすい時期にもぴったりです。



作り方

- ◆をチャック付きの袋等に入れてよく混ぜる。
- とりもも肉を1に入れて、30分ほど浸け置きする。
- フライパンで火が通るまで焼く。

材料

目安：4人分

とりもも肉	4人分(50g×4切)
◆ すりおろしにんにく	少々 (1.0g)
◆ すりおろししょうが	少々 (1.5g)
◆ しょうゆ	大さじ1強
◆ 酒	小さじ1
◆ みりん	小さじ2
◆ ごま油	小さじ1 / 2