

●緑黄色野菜の栄養たっぷり！

鶏肉のバーベキューソース焼き

○材料(3~4人分)

鶏もも肉	1枚(250~300グラム)
にんにく	小さじ1
しょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2

A



○作り方

- ①Aの材料をポリ袋に入れて合わせておく。
- ②鶏肉は皮の方からフォークで全体を刺しておく。
- ③①の袋に②の鶏肉を入れ、もみこんで10分ほど置く。
- ④平たいお皿にクッキングシートを敷き、皮のほうを上にしてのせ、ラップをせずにレンジで8分加熱する。
- ⑤粗熱が取れてから、切り分ける。

電子レンジで加熱した後は熱くなっているの
ので、取り出すときなどは
やけどに注意！！