

鶏肉の七味焼き



<材料(4人分)>

鶏もも肉 1枚(約200g)

しょうが 0.4g

にんにく 1.2g

青ねぎ 12g

濃口しょうゆ 小さじ2と1/3

砂糖 大さじ1/2

塩 少々

A 酒 少々

ごま油 少々

七味とうがらし 少々

白いりごま 小さじ2

<作り方>

- ① しょうが、にんにくをすりおろし、青ねぎを小口切りにして、Aの調味料と合わせる。
- ② 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①の鶏肉に①で下味をつけ、皮目を上にして並べ、230℃のオーブンで約13分こんがりと焼く。

七味とうがらしのかわりに一味とうがらしを使ってもおいしく作ることができます。