

鶏肉のBBQソース



漬けておいて焼くだけの簡単メニュー!!
子どもたちが好きな少し甘めの味付けなので、人気のメニューになっています♪
鶏肉の照り焼きもおいしいけど、たまにはBBQソースで作ってみませんか？

<材料> 4人分

- ・鶏もも肉・・・大1枚
- ・食塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・にんにく・・・1かけ
- ・しょうが・・・1かけ
- ・たまねぎ・・・1/4玉
- ・ケチャップ・・・大さじ1.5
- ・ウスターソース・・・大さじ1.5
- ・砂糖・・・小さじ1弱

<作り方>

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。しょうが、にんにく、たまねぎはすりおろしておく。
- ②ボウルかポリ袋に①と調味料を入れてよくもみ込んで20分程度漬けておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油(分量外)を敷き、②を並べて焼く。焦げやすいので、中火でふたをして、中に火が通るまで焼いたらできあがり♪

鶏肉はほかの肉類より水分が多く、傷みやすいので、すぐに冷蔵庫に入れてなるべく早く使い切るようにしましょう!!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	190KCal
脂質	11.4g
たんぱく質	13.8g
カルシウム	11mg

鉄	0.5mg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	3mg