

オタネニンジンたれ付き照り焼きチキン

【材料】

1人前

・鶏もも肉	50 g
・食塩	0.1 g
・こしょう	0.02 g

<たれ>

・濃口しょうゆ	3 g
・清酒	2 g
・みりん	2 g
・上白糖	1.5 g
・にんにく (すりおろし)	0.5 g
・しょうが (すりおろし)	0.5 g
・オタネニンジン (すりおろし)	0.5 g
(またはオタネニンジン粉末	0.1 g)



【作り方】

1. 鶏もも肉に塩とこしょうを軽く振る。
2. たれと鶏肉をもみこんで30分間ほど冷蔵庫で保管する。
3. 200°Cに予熱しておいたオーブンで15分間焼く。