

ヤンニョム風チキン

【 材 料 】

(4人分)

鶏肉もも肉	…	200g
・塩	…	0.4g
・ニンニク	…	0.4g
・酒	…	10g
・ケチャップ	…	16g
・しょうゆ	…	10g
・みりん	…	10g
・みそ	…	5.2g
・砂糖	…	4g

A

【 作り方 】

- ① 鶏肉をAの調味液に入れてよくもみ、冷蔵庫で15分ほど漬け込む。
- ② ①を中まで火が通るまでオーブンで焼いたら出来上がり！

