



## 鶏の香味焼き



### ～材料～（4人分）

鶏もも肉（一口大）	1枚（約350g）
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ねぎ	1/2本
酒	大1
ごま油	小1
しょうゆ	大1
砂糖	小2

（大人は七味唐辛子を  
かけると美味しいです！）

### ～作り方～

- ①にんにく・しょうが・葱はみじん切りにする。  
（チューブでも◎です）
- ②①と調味料を合わせ、鶏肉を20分ほど漬ける。
- ③温めたフライパンに分量外の油をしき、焼く。
- ④強火で両面焼き色をつけ、蓋をして中火で5～6分蒸し焼きにする。  
肉の中心まで火が通ったら完成！

### ☆ポイント☆

香味野菜で食欲増進の効果が期待でき、白いご飯が良く進みます。  
鶏肉だけではなく、豚肉やお魚（カジキなど）もおすすめです。  
冷めても美味しいので、お弁当のおかずもぴったりです！！



## 鶏の香味焼き



### ～材料～（4人分）

鶏もも肉（一口大）	1枚（約350g）
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ねぎ	1/2本
酒	大1
ごま油	小1
しょうゆ	大1
砂糖	小2

（大人は七味唐辛子を  
かけると美味しいです！）

### ～作り方～

- ①にんにく・しょうが・葱はみじん切りにする。  
（チューブでも◎です）
- ②①と調味料を合わせ、鶏肉を20分ほど漬ける。
- ③温めたフライパンに分量外の油をしき、焼く。
- ④強火で両面焼き色をつけ、蓋をして中火で5～6分蒸し焼きにする。  
肉の中心まで火が通ったら完成！

### ☆ポイント☆

香味野菜で食欲増進の効果が期待でき、白いご飯が良く進みます。  
鶏肉だけではなく、豚肉やお魚（カジキなど）もおすすめです。  
冷めても美味しいので、お弁当のおかずもぴったりです！！