

大根おろしで肉がしっとりして、小さいお子さんでも食べやすくなります。

鶏肉のおろし焼き

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

鶏むね肉	300g	
大根	5 cm輪切り	
A	しょうゆ	小さじ 2
	酒	小さじ 1
	みりん	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1



【 作り方 】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根はすりおろす。
- ② 鶏肉とすりおろした大根と A の調味料をボウルに入れて混ぜ合わせ、10～15 分漬け込む。
- ③ 180℃のオーブンで漬け汁ごと 15～20 分焼く。又はフライパンで蒸し焼きにする。

※ボウルの代わりにジッパー付きビニール袋に入れると、後片付けの手間が省けます。