

鶏のごましょうゆ焼き

<材料>

鶏むね肉	50 g
こいくちしょうゆ	3 g(小 1/2)
本みりん	3 g(小 1/2)
白ごま	1 g (小 1/3)
黒ごま	1 g (小 1/3)
しそ	1 g (1 枚)



<栄養量>

エネルギー:	95 kcal
たんぱく質:	11.4 g
カリウム:	195 mg
リン:	117 mg
塩分:	0.5 g

<作り方>

1. 鶏肉は、そぎ切りにし、途中で裏返しながらか調味料に 20 分～30 分つける。しそは水につけておく。
2. 上に白ごま、黒ごまをそれぞれ手につぶしながら乗せ、オーブントースターで約 10 分焼く。
3. しその上に盛り付ける。

★調味料に漬ける事でしっかりと味がつきます。

★ごまやしその香りが食欲をそそります。

★ごまはつぶしながら乗せる事で香りが出ます。