鶏肉の山賊焼き



材料（幼児4人分）

- 鶏もも肉…160g
- おろし生姜…少々
- おろしにんにく…少々
- しょうゆ…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ4
- 油…小さじ2

作り方

① 生姜、にんにく、しょうゆを合わせ、鶏肉を10分漬ける。

② オーブンを200℃に予熱する。

③ 鶏肉を鉄板に並べ、表面に片栗粉をまぶし、油を塗る。

③ オーブンで20分焼く。

POINT!

✧ 油を塗って焼くことで、揚げ物のようなカリッとした食感に仕上がります。

✧ 唐揚げのような味付けでこどもに人気のメニューです。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 123kcal　たんぱく質 7.1ｇ　カルシウム 4mｇ　鉄 0.4mg