



おすすめレシピ🎵

【焼きチキン南蛮】

《材料 こども1人分》

	鶏むね肉	40g					
④	{	酒	1g	タレ	{	しょうゆ	2g
		こしょう	少々			砂糖	1g
		にんにく	0.3g			酢	1.5g
						水	1.5g
						片栗粉	0.2g
衣	{	パン粉	5g				
		小麦粉（または米粉）	1.5g				

肉の量に合わせて他の材料の分量を変えてください。

《作り方》

- ④を混ぜて、鶏肉に塗り込む。
- 混ぜておいた衣に①をつける。
- 190度のオーブンで15～25分焼く。
- 鍋にタレを入れ、火をかけひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。