

主菜

やみつきちキン

ご飯がすすむ甘辛味



卵(マヨネーズ)

材料(5人分)

鶏もも肉 …… 1枚(約300g)

A ケチャップ…大さじ2と1/2

砂糖 …… 小さじ2

みりん …… 小さじ2

濃口しょうゆ…小さじ2

にんにく…… 少々

マヨネーズ…… 大さじ1/2

塩 …… ひとつまみ(0.6g)

作り方

1. 鶏肉は25gくらいの大きさに切る。
2. ポリ袋にAを入れ、1を加えてもんで、冷蔵庫で15分以上置く。
3. オーブンシートを敷いた天板に並べ、200℃に予熱したオーブンで20分ほど（または、フライパンにサラダ油を敷いて中弱火で両面を）焼く。



鶏肉をもんで焼くだけの簡単レシピです。
にんにく風味とマヨネーズのコクで、ご飯
が進むひと品です。