

バーベキューチキン

【材 料】：4人分

・鶏もも肉 1枚(200g程度)
(1人分50g)

～下味調味料～

・玉ねぎ 16g
 ・はちみつ 4g(小さじ1/2)
 ・赤ワイン 5g(小さじ1)
 ・ウスターソース 6g(小さじ1)
 ・トマトケチャップ 6g(小さじ1)
 ・濃口しょうゆ 4g(小さじ2/3)
 ・パイナップル(缶詰) 14g
 ・おろしにんにく 2g
 ・粒マスタード 2g
 ・食塩 1.6g(小さじ1/3)

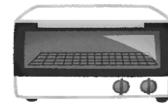
《下ごしらえ》

- ①玉ねぎはすりおろし、パイナップルはみじん切りにする。
- ②下味調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③鶏肉は皮を取り、4つに切る。厚いところは切り込みを入れて広げる。



《作り方》

- ①ボウルに下味調味料と鶏肉を入れて、少しもんで漬け込む。
冷蔵庫で30分～1時間おいておく。
- ②オーブントースターの天板にクッキングシートを敷き、
鶏肉を並べて、焼き色がつくまで焼く。



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	塩 分(g)
65	7.7	2.1	0.8

※1人当たり

調理のポイント

- ★下味をつける時は、ビニール袋を使用すると簡単です。
- ★焼くときはグリルやフライパンでも構いません。
焦げやすいので、弱めの火加減で焼いてください。