

## 鶏肉のガーリックバター焼き

## 【材 料】：4人分

- ・鶏もも肉（200g程度） 1枚
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1

## ◆ガーリックソース◆

- ・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・バター 小さじ1
- ・おろしにんにく 2g
- ・片栗粉 小さじ1/3

## 《下ごしらえ》

- ①鶏もも肉を4等分にし、しょうゆと酒で下味をつけておきます。
- ②ガーリックソースのしょうゆ、みりん、砂糖を合わせておきます。



## 《作り方》

- ①下味をつけた鶏もも肉をフライパンまたはオーブンで焼きます。
- ②フライパンにバター、おろしにんにくを入れて香りが出るまで炒めます。
- ③②に合わせた調味料を入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかければ出来上がりです。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
70	7.9	2.7	0.5

※1人当たり

## 調理のポイント

- みじん切りにしたにんにくを使って、パンチのあるソースに。
- ガーリックソースは、魚や豆腐ステーキにかけても。
- 野菜炒めの味付けにしてもいいです。

