

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

鶏肉のレモン ペッパー焼き



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
鶏もも切身80g 塩 こしょう しょうゆ にんにくすりおろし 白ワイン レモン果汁 オリーブオイル 粗挽き黒こしょう	4枚 0.8g 少々 小さじ2と1/2 2g 小さじ1 小さじ2 小さじ1 適量	①塩からオリーブオイルまでをボールに入れ 混ぜ合わせる。 ②①の漬け汁に鶏肉を30分ほど漬け込む。 ③オーブンを予熱で温める。 鉄板にクッキングシートをひいて、②の肉 をのせ、上から粗挽き黒こしょうをふりか ける。 ④オーブンで220℃ 17分を目安に焼く。 ⑤焼き色がついて、肉に火が通ったら完成。
ポイント！		
レモン果汁はお好みで増やしてみてください。鶏肉の切り身が分厚いと、味が中までしみ込みに くいのので、鶏肉にフォークで穴をあけると、味がしっかり入ると思います。		
1人分栄養価		
エネルギー	176	kcal
たんぱく質	13.3	g
		脂質 12.2 g
		食塩相当量 0.9 g