

鮭のおろし焼き

材料 (1人分)

鶏もも肉	40g
大根	10g
小ねぎ	2g
しょうが	少々
いりごま	少々
レモン汁	適量
酒	1cc
しょうゆ	2cc
みりん	少々



作り方

- ①鶏肉は筋を切り、厚みのある所は切り開いて薄くする。フォークで両面に数か所穴を開け、火が通りやすくしておく。
- ②大根はすりおろし、ねぎは小口切りする。調味料としょうがの汁、レモン汁を合わせ、鶏肉の上にかける。
- ③ごまをかけてオーブンで焼く。