



レモンチキン



<材料>	(1人分)
鶏肉	60g
しょうゆ (濃口)	2cc
砂糖	1g
レモン果汁	0.4cc
塩	0.1g
コショウ	0.01g
ブロッコリー	20g

<作り方>



- ①鶏肉は少しおおきめの一口大に切ります。
- ②切った鶏肉をボールなどに入れ、次にしょうゆ、砂糖、塩、コショウ、レモン果汁を入れます。
- ③全体になじむようにしっかり混ぜ合わせます。



- ④10~20分ほど漬け込んだら、オーブンの天板に並べます。
- ⑤200℃ぐらいに熱したオーブンで20~30分ほど焼きます。
- ⑥中まで火が通り、焼き色が付けば出来上がりです。

レモンチキンはシンプルな味付けで、作り方もシンプルな献立ですが、子どもたちに人気のメニューです。ポイントはオーブンで焼くところです！オーブンやオーブントースターを使うのはめんどくさいと思う方もいるかもしれませんが、フライパンで上手に焼くのは案外難しいものです。是非オーブンやオーブントースターを使って作ってくださいね！