

韓国風焼き鳥

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉50g	4切れ	①葉ねぎは、小口切りにする。 ②醤油、砂糖、しょうが、にんにく、ごま油、七味とうがらしを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込み、30分くらい置く。 ③鉄板に鶏肉を皮目を上にして並べ、180℃に熱したオーブンで、約20分焼く。 ④葉ねぎ、白いりごまを散らす。 ※少量の油を熱したフライパンで焼いても、おいしくできます。
こい口醤油	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
おろしにんにく	少々	
おろししょうが	少々	
ごま油	小さじ1	
七味とうがらし	少々	
葉ねぎ	1本	
白いりごま	小さじ1	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

ごま油とかくし味の七味とうがらして、食欲が増します。とうがらしはなくても、おいしくできます。

焦げやすいので、低めの温度設定でじっくり焼いてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー	125kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	8.5g
カルシウム	16mg
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.5g