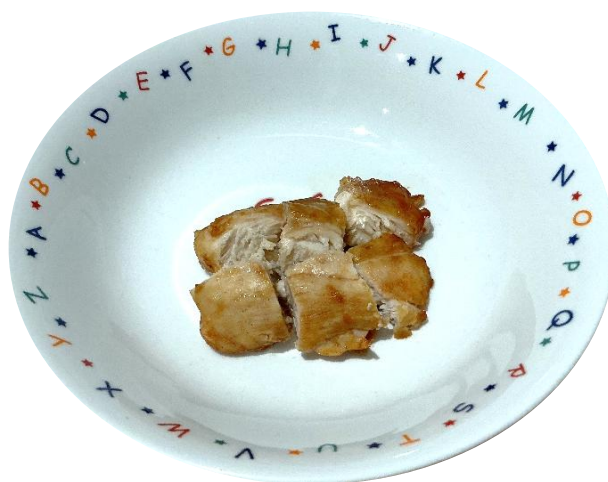




BBQチキン

《材料》 大人2人+子ども2人分

A	鶏もも肉	240g
	おろししょうが	少々
	中濃ソース	小さじ1
	ケチャップ	小さじ1
	砂糖	小さじ1



《作り方》

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aに10分以上漬け込む。
2. 1を180～200℃のオーブンで15分程度またはフライパンで火が通るまで焼く。

