

# 中華風ローストチキン



## ◎材料(4人分)

- 鶏もも肉…300g
- 玉ねぎ…1/2個
- 油…適量
- にんにくチューブ…1cm
- しょうがチューブ…1cm
- 醤油…大さじ1
- みりん…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- いりごま…大さじ1

A

## ◎作り方

- ① A の調味料をボールに合わせておきます。
- ② 玉ねぎはスライス切りにします。  
電子レンジに3分入れしんなりするまで加熱します。
- ③ ①に鶏もも肉、加熱し粗熱が取れた玉ねぎを入れ、  
30分つけ込みます。
- ④ 油を熱したフライパンでつけ込んだお肉を焼きます。  
お肉に火が通るまで加熱したら出来上がりです。

