

とりにくの^{つぶ}粒マスタード^や焼き

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 250g
- ・酒 小さじ1弱
- ・しお 小さじ1/6
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・粒マスタード 3g
- ・すりおろしにんにく 2g
- ・オリーブオイル 小さじ1

作り方

- ①鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋に①の鶏肉をいれ、すべての調味料を入れ、よくもみ込む。
- ③30分以上おいた鶏肉を、フライパンで焼く。
焦げないように火加減に注意して、中までしっかり火を通す。