

鶏肉のレモンガーリック焼き



鶏肉にレモンとにんにくで下味をつけて焼きます。さっぱりしていて、ご飯にもパンにも合うおかずです。

《調理のポイント》

給食ではオーブンで焼いていますが、フライパンで両面焼いてもできます。フライパンで焼く場合は、少量の油を使ってください。

◇材料（4人分）◇

- 鶏もも肉 4切
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- にんにく 1かけ
(チューブの場合10cm分)
- レモン果汁 大さじ2

◇作り方◇

- ① 塩、こしょう、にんにく、レモン果汁を合わせます。
- ② 鶏肉を①で漬け込みます。
(30分以上)
- ③ 200℃に余熱したオーブンで焼きます。(20分くらい)