



# とり肉のレモン風味焼き

## 【材料 4人分】

・とりモモ肉	1枚(240g)
・しょうゆ	大さじ1(18g)
・酒	小さじ1・1/2(7.5g)
・青のり粉	ひとつまみ(0.1g)
・レモン果汁	小さじ1(5g)
・レモン いちよう	4枚
・紙カップ	4枚



調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

## 【作り方】

- ① とりモモ肉を4等分に切る。
  - ② しょうゆ、酒、レモン果汁を混ぜ合わせる。
  - ③ 鶏肉に②と青のり粉を振りかけて、10分程漬け込む。
  - ④ 紙カップに、鶏肉を入れ、レモンをのせて、180℃に熱したオーブンで15分焼く（ご家庭の調理機器に合わせて調整してください）。
- ※ レモンは焦げやすので、焦げてきたら、アルミホイルをかけてください。



給食の大人気メニューです。  
さわやかなレモンの風味が食欲をそそる料理です。  
魚焼きのグリルで焼いても上手にできますよ。

