

鶏肉の照り焼き

にく

材料

15人分

鶏もも肉 100g …… 10切

醤油 …… 90cc

① みりん …… 75cc

料理酒 …… 30cc



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. もも肉を①の調味液に 30 分以上漬け込む。
ホテルパンに乗せたアミに皮を上にして並べ、**コンビ** (蒸気10) で220℃7分焼く。

栄養量

1本分

熱量	218kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	14.0g
炭水化物	2.8g
塩分	0.8g