

# 焼き鳥

にく

## 材料

20 本分

冷凍焼き鳥	20 本
塩・コショウ	少々
たれ	
醤油	150cc
みりん	150cc



## 作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. 解凍した串(半解凍)に軽く塩、胡椒を振りアミに並べ、  
ホットエアーで 200°C7 分焼く。この間 2 回ほどたれ  
を付ける。

## 栄養量

1 本分

熱量	104kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	4.9g
炭水化物	5.5g
塩分	1.4g