

## 鶏肉のオーブン焼き

### 《材 料》4人分

|   |       |    |        |
|---|-------|----|--------|
|   | 鶏もも肉  | …… | 50g×4切 |
| A | にんにく  | …… | 少々     |
|   | 塩     | …… | 小さじ1/4 |
|   | こしょう  | …… | 少々     |
|   | 白ワイン  | …… | 小さじ1   |
|   | オリーブ油 | …… | 小さじ2   |

### 《作り方》

- ① 鶏肉は、縮まないよう、所々に切れ目を入れておく。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ Aを合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ④ 250℃のオーブンで約15分焼く。

にんにくの効いた、食欲の  
すすむメニューです。フライ  
パンで焼いてもよいです。



もりもりたべるくん