

ペキンチキン		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① 鶏肉にすべての材料をもみこんで、 下味をつける。 ② フライパンやグリル等で焼く。焦げ やすいので火加減に注意する。
鶏モモ肉	60g×4枚	皮なし	
しょうが	小さじ1	すりおろす	
長ネギ	20g	みじん切り	
ごま油	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
赤みそ	小さじ2		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
砂糖	小さじ1		