



漬けて焼くだけで♪

# ☆BBQソースチキン



## 【材料】作りやすい分量

・鶏もも肉	300g
・砂糖	大さじ4
・醤油	大さじ1
・酒	大さじ1
・とんかつソース	大さじ1
・はちみつ (☆注)	大さじ1

## 【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切る(又は唐揚げ用を使用)
- ②ビニール袋に材料を全て入れてもみ、漬ける。(20分くらい)
- ③フライパンに油を熱し、②を漬けダレと一緒に両面じっくり焼く。



★子どもが好む味付けになっていますので喜ばれます。

★野菜たっぷりのサラダを付け合わせて！

★とんかつソースがなければ中濃ソースでも美味しくできます♪



☆1歳未満のお子様がいるご家庭ははちみつを使わずに調理してください。

献立例

BBQソースチキンは<主菜>なので  
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！