

鶏肉のバーベキューソースかけ



〈材料〉（4人分）

鶏モモ肉	・・・	1枚(300gくらい)		
にんにく	・・・	1/2片		
りんご	・・・	1/8個		
A	{	しょうゆ	・・・	大さじ1
		さとう	・・・	小さじ2
		レモン果汁	・・・	小さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は脂身を取り除き、8等分に切っておく。
- ② にんにく、りんごはそれぞれすりおろしておく。
- ③ Aと②を加え煮てソースを作っておく。
- ④ ①は230℃のオーブンで20分程度又はフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④に③をかけて完成！

【ひとくちメモ】

- ・こんがり焼けた鶏肉と相性ぴったりのソースです。にんにくの香りが食欲をそそります。りんごの甘さもアクセントになりおいしさが増します。白身魚やフライにも合います。