

鶏肉のペッパー焼き

皮つきの鶏肉に、にんにくの効いた下味をつけ、黒こしょうをふって焼きます。皮目にこんがり焼き色がつき、にんにくの香りとペッパーがよく効いたスパイシーな料理になります。

焼き上がった鶏肉のペッパー焼き

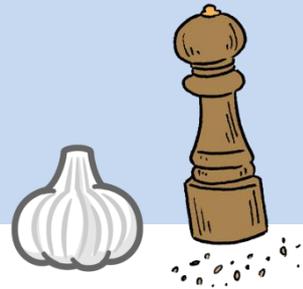


材 料 4 人分

- ・鶏もも肉 2枚 1枚を半分に切る
- ・黒こしょう 少々

下味

- ・にんにく 1かけ すりおろす
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・コンソメ（顆粒） 小さじ1



作り方

1. 鶏肉は、すりおろしたにんにく、しょうゆ、酒、チキンコンソメにつけて20分位おき下味をつける。
2. 1の汁を切った鶏肉に黒こしょうをふり、オープンかフライパンで焼き色がつくくらいこんがり焼く。

- ☆ 鶏肉の皮をしっかり焼いてパリッとさせると食べやすいです。
- ☆ 給食では黒こしょうは粗びきタイプを使っています。