



料理はお家の人と必ず一緒に作りましょう。

4人分

調理時間 約40分

作り方

1. とりにくの皮目にフォークで穴をあける。
2. 1のとりにくと★の調味料をビニール袋に入れ、もみ込む。
3. れいぞうこなどで20分くらい休ませる。
4. 3をふくろからとりだし、米粉を表面にまぶす。
5. オーブントースター200℃で約15分焼く
6. トースターがない時は、フライパンなどで加熱する。

材料

とりもも肉 320g（1人80g）

★ 塩 小さじ1

★ 黒こしょう 少々

★ おろしにんにく 2かけぶん

★ パプリカ粉 小さじ1/2

★ サラダ油 小さじ1

米粉 20g

米粉がない時は、そのまま焼いてもおいしく食べられます。

