

6月 鶏肉の黄金焼き



<材料>		<u>4人分</u>	
	鶏むね肉	40g	4切れ
A	塩		少々
	こしょう		少々
	にんじん	12g	
B	マヨネーズ	大さじ2	
	カレー粉		少々

<作り方>

- ①鶏肉はAで下味をつける。
- ②にんじんはすりおろす。
- ③②とBを混ぜる。
- ④①に③をかけ、240℃のオーブンで10分ほど焼く。

