

6月 鶏肉の黄金焼き



<材料>		4人分
	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。

