



ガイヤーン



【材料】(4人分)

鶏肉……………330g
★にんにく……少々
★砂糖……………小さじ1
★しょうゆ………大さじ1
★こしょう………少々
★コリアンダー…小さじ1/4
★いり白ごま…小さじ1

【作り方】

- ①にんにくはみじん切りし、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉と調味料(★)を混ぜ合わせる。
- ③オーブントースターで15分程度焼く。

※フライパンで調理することもできます。
フライパンに油(適量)を入れて鶏肉を炒め、
上から混ぜ合わせた調味料(★)をかけます。