



ギリシャの料理

チキンスブラキ

【材料】(4人分)

鶏もも肉……400g	★にんにく……少々
オリーブ油……適量	★オレガノ……小さじ1
	★しょうゆ…大さじ1
	★レモン汁……小さじ2
	★塩……………適量
	★こしょう……適量

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉とオリーブ油、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。

その場合は、フライパンにオリーブ油(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。