




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

コチュマヨチキン



漬け込むひと手間で肉が柔らかくなります。コチュジャンとマヨネーズの甘旨辛味付けです。



材料(1人分)

鶏肉	70g
コチュジャン	5g
マヨネーズ	4g
しょうゆ	2g
酒	12g
サラダ油	0.5g

- 作り方**
- ①鶏肉にコチュジャン・マヨネーズ・しょうゆ・酒で下味をつける。
 - ②フライパンにサラダ油をひき、①の鶏肉を焼く。

