とりの七味焼き

材料（４人分）		切り方	作り方
鶏肉（もも肉　80ｇ）	4枚		①★の調味料を合わせる。 ②鶏肉を漬けこむ。 ③オーブンで焼く。 （目安　２３０℃　１５分）
★しょうが（汁）	5g	すりおろして絞る	
★酒	2g		
★ねぎ	20g		
★ニンニク	0.4g	すりおろす	
★七味唐辛子	0.04g		
★砂糖	3g		
★しょうゆ	20g		
★ごま油	2g		
★みりん	4g		