

スパイスの効いた
うましお味！



地場産アスパラガスの
季節がやってきた♪

チキンとアスパラガスのオーロラソース焼き

【材料（約4人分）】

- ・鶏もも肉（ひと口大）…………… 1枚
 - ・アスパラガス（ひと口大）……… 4本
- A
- ・ケチャップ…………… 大さじ1と2/3
 - ・マヨネーズ…………… 大さじ1と1/3
 - ・おろしにんにく…………… 小さじ1/2
 - ・オールスパイス…………… 少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉はAの調味料で下味をつける。
- ② オーブンを200℃に予熱する。
- ③ 天板にオーブンシートをしいて、①とアスパラガスを軽く混ぜてから並べる。
- ④ ③を200℃のオーブンで15分焼いてできあがり。

ご家庭では分量を加減して作ってください。
オールスパイスはスーパーの調味料コーナーに売っています。

フライパンで焼いて作る場合はフライパンに油を少しひいてください。

