



ワールドカップメニュー

スフラキ

ギリシャ料理

材 料 2 人 分	鶏もも肉切身：2枚 塩：少々 白コショウ：少々 しょうゆ：小さじ1 レモン果汁：小さじ1/3 食酢：小さじ1/3 にんにく：少々 パセリ：少々 ナツメグ：少々 焼油：適量
作 り 方	①鶏肉にみじん切りにしたにんにく、パセリ、しょうゆ、塩、白コショウ、ナツメグ、食酢、レモン果汁で下味をつける。 ②鶏肉を230℃でのオーブンで9分焼く。