

タイ料理です。漬け込んで  
焼くだけの簡単メニュー！

# ガイヤーン

## 【材料（4人分）】

鶏もも肉（50g）4切れ・にんにく1かけ・長ねぎ3cm・醤油小さじ2・  
砂糖小さじ1・白すりごま小さじ1・コリアンダ少々・こしょう少々

## 【作り方】

- ① にんにくは、すりおろす。長ねぎは、みじん切りにする。
- ② 調味料と①を混ぜ、鶏肉に下味をつける。
- ③ 天板に並べ、180℃のオーブンで15分程度焼く。（フライパンで焼いてもOK）