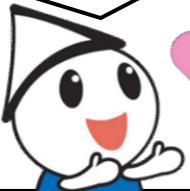


鶏肉の ごま照り焼き

給食人気レシピ

主菜

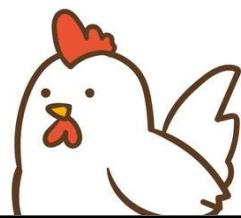


【材 料】：4人分

・鶏もも肉	160g
★砂糖	小さじ1
★料理酒	小さじ1/2
★本みりん	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ2
★黒いりごま	適量

・米粉	大さじ1
・サラダ油	小さじ2

むね肉で作るときは
下味をつける前に
フォークで切身に
穴をあけよう



《下準備》

- ①鶏もも肉は4等分に切り、厚めのところは切り込みを入れて平らにする。
- ②鶏もも肉に★の調味料を下味として漬けておく。（30分以上）



《作り方》

- ①下味をつけておいた鶏もも肉の切身に米粉を振ってまぶす。
※下味はポリ袋での作業が楽だが、米粉を振るときはバットかボウルがおすすめ。
- ②粉付けできたら、サラダ油を全体に回しかけ、軽くもみこむ。
- ③オーブンの鉄板に並べたら、180℃で14分焼く。
- ④焦げ目がついたら出来上がり！



調理のポイント

鶏もも肉を使うときでも、下味前の切身にフォークで穴を開けると、味がしみこみやすくなります。

米粉の役割は、つけた下味が焼いたときに流れないようにする働きがあります。サラダ油は、こんがりとした焼き色を付けるために最後に入れます。

オーブンでの焼き方を書きましたが、トースター やグリルでも焼くことができます。家庭で使いやすいものを使用し、焼き時間は調整してください。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	食塩相当量 (g)
94	8.1	5.3	0.3

※1人当たり