

湊給食センターからの

給食人気メニューレシピ

★鶏の照り焼き

《材料》：4人分

- ◇鶏もも肉 . . . 200 g
- ◇しょうが . . . 少々
- ◇濃口しょうゆ . . . 大さじ1
- ◇本みりん . . . 小さじ1
- ◇酒 . . . 小さじ1
- ◇サラダ油 . . . 適宜

【作り方】

- ① しょうがをみじん切りにします。チューブのおろししょうがでも大丈夫です。
- ② 鶏もも肉にしょうが、しょうゆ、本みりん、酒で下味をつけます。
- ③ 下味をつけた鶏もも肉を、サラダ油をひいたフライパンで焼きます。



味がしみて、簡単でおいしく出来る献立です。

