

学校給食レシピ

鶏肉のスタミナ焼き



<献立・調理のポイント>

★調味料をつけ込むことで鶏肉によく味がしみ込み美味しい一品です。つけ込む時間を長くするとよりしみこみますので、ご飯作りの最初につけ込みをしておくといいですよ♪



<材料(4人分)>

食材	分量	切り方等
鶏肉	60g×4個	1枚(約250g)の肉を食べやすい大きさに切ってもOK
★砂糖	1.5g(小さじ1/2)	
★濃口しょうゆ	12g(小さじ2)	
★みりん	4g(小さじ2/3)	
★料理酒	1g(小さじ1/5)	
★ごま油	2g(小さじ1/2)	
★おろししょうが	少々	} チューブのものでも、生をおろしてもOK
★おろしにんにく	少々	

<作り方>

1. ★の調味料を合わせておく。
2. 鶏肉を★の調味料で30分程度つけ込む。(冷蔵庫保管)
3. つけ込んだ鶏肉を少し焦げ目がつくまでしっかりと焼く。
*フライパンで焼く時は中までしっかり火を入れる。外に焼き色がついたら弱火でふたをして7～8分、中まで火が通ったらふたを取って中火で水分をとばして完成。