

## 鶏肉のねぎ塩焼き

塩こうじを使うことで、やわらかく、ジューシーに仕上がります！

### ♪材料♪（4人分）

鶏肉	320g
ねぎ	20g
塩こうじ（液体タイプ）	大さじ2
油	小さじ1

### ♪作り方♪

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 袋に鶏肉、ねぎ、塩こうじを入れ、もみこむ。
- ③ 味が馴染んだら、熱したフライパンに油をしいて、中火～強火で皮面から焼き、焼き目がついたらひっくり返す。蓋をして弱火でじっくり中まで火を通す。

★給食ではオーブンで焼いています。

オーブンを使用することで、油を使わず焼くことができ、脂質をカットできます。