

いただきます



人気の給食レシピ

塩こうじを使うことで、
柔らかく、ジューシーに
仕上がります！

【鶏肉のねぎ塩焼き】

【材料】（4人分） *中学部の分量です。

鶏もも肉	320g
ねぎ	20g
塩こうじ（液体タイプ）	20ml（大さじ1+小さじ1）
油	5g（小さじ1）



【作り方】

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ 袋に鶏肉、ねぎ、塩こうじを入れ、もみこむ。
- ④ 味が馴染んだら、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。

★ポイント★

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、油を使わずに焼くことができ、脂質をカットできます。

また、鶏もも肉ではなく鶏むね肉を使えばさらに脂質カット！！

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪