

【学校給食レシピ紹介】

レシピ名	鶏肉のスタミナ焼き
材料 (4人分)	<p>鶏もも肉……………350g</p> <p>たれ</p> <ul style="list-style-type: none"> 砂糖……………3.5g(小さじ1強) 濃口しょうゆ……16g(大さじ1弱) みりん……………7.5g(小さじ1強) すりおろしにんにく…2.5g すりおろし生姜……3g ごま油……………5g(小さじ1強)
作り方	<p>①たれ用の調味料を混ぜ合わせる。</p> <p>②鶏肉を70g程度に切り、①に漬け込む。</p> <p>③色よく焼く。</p>
	<p>共同調理場では、スチームコンベクションオーブン(スチームオーブン)で200℃、18分ぐらい焼いています。*家庭のオーブンで時間を調整して見てください。</p> <p>フライパンで調理する場合は、蒸し焼きにしてみてください。砂糖が入っているので、焦げやすい場合は、鶏肉をカリッと焼いた後にたれを入れて調理をしてみてください。</p> <div data-bbox="772 1505 1353 1933" data-label="Image"> </div>