

おすすめ！給食レシピ

NO.21

とり肉を使用した簡単レシピです。
お忙しい時やお弁当にご利用ください。



鶏肉のごま照り焼き

材 料

とりもも肉（60g 位）・・・4切

A

- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- でんぷん・・・小さじ1
- 白ごま・・・少々

☆作り方

- 1 とり肉に、Aの調味料を混ぜ込み、1～2時間おいて下味をつける。
- 2 1の肉を、グリルかフライパンで、表面がきつね色になるまで焼く。（こげやすいので火力に注意する。）
- 3 焼き上がったら白ごまをふりかける。

チキンチャップ

材 料

とりもも肉（60g 位）・・・4切

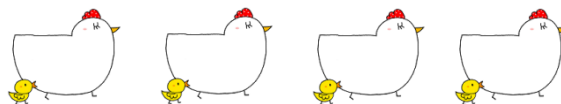
塩・胡椒・・・少々

B

- 玉ねぎ（すりおろし）
・・・大さじ1
- トマトケチャップ
・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- はちみつ・・・小さじ1/2
- ウスターソース・・・小さじ1

☆作り方

- 1 Bの調味料を混ぜあわせ、一煮立ちさせる。
- 2 とり肉に、塩・胡椒をして、表面がきつね色になるまで焼く。
- 3 焼き上がった肉に1のソースをからめる。



※味つけはお好みに調整して下さい。