

がっこうきゅうしょく しゅさい
学校給食レシピ【主菜】

てりや
照焼きチキン



ざいりょう
●材料

とり にく から あ よう き じゅんび べんり
鶏もも肉(唐揚げ用に切ったものを準備すると便利です)

しょうゆ:みりん:酒 = 2:1:1

しょうが
生姜

つく かた
●作り方



①ビニール袋に、鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、すりおろした生姜を入れてもみこむ。

②20分～1晩、冷蔵庫で保管する。

③鉄板に②を、皮を上にして広げ 230℃に予熱したオーブンで15分焼く。

グリルで焼いてもおいしいです。フライパンで焼く場合は、皮から焼きましょう。弁当にもおすすめです。

く あ しょうかい
●組み合わせレシピの紹介

かぼちゃやさつまいもを1cmに切ってオリーブ油・塩をからめ、鶏肉と一緒に鉄板に並べて焼くと、副菜も一緒に出来上がります。キャベツやかぶ、トマトを焼く場合は、様子を見て途中で取り出しましょう。

