

鶏肉のじゅうねん焼き

北川辺学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「鶏肉のじゅうねん焼き」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏もも肉切り身	50g	200g
みそ	4g	16g
砂糖	2g	8g
みりん	0.8g	3.2g
えごま（パウダー状）	1g	4g
酒	0.5g	2g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
102kcal	0.6g

（1人当たり）

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせ、鶏肉を1時間以上漬け込む。
- ② 195℃に温めたオーブンで約15分焼く。

● POINT ●

鶏肉に調味料が馴染むよう、よくもみこんでください。フライパンで焼く場合は油をひいてください。こげやすいので注意して焼きましょう。

令和5年1月：北川辺学校給食センター