

つく 材料 きゅうしょく にく しおや
作ってみよう。給食レシピ ~とり肉のねぎ塩焼き~

ざいりょう にんぶん
<材料(4人分)>

- ・とりもも肉 切り身(40g) 4枚
- ・ねぎ(みじん切り) 20g
- ・にんにく(みじん切り) 1g
- ・塩 小さじ 1/3
- ・こしょう 少々
- ・みりん 小さじ 2/3
- ・酒 小さじ 1
- ・レモン汁 小さじ 1/2弱
- ・ごま油 小さじ 1

- ・炒め油 適量

したあじ
下味



さいたまけん
埼玉県やよくとれるねぎを
つか て や きゅうしょく
使った照り焼きです。給食セ
ンターでは鉄板に並べてオ
ーブンで焼いてつく
や つく
ーブンで焼いて作っています。

つく かた
<作り方>

- ①ねぎ・にんにくを洗って、みじん切りにする。
 - ②ねぎ・にんにく・塩・こしょう・みりん・酒・レモン汁・ごま油を混ぜる。
 - ③とりもも肉を②の調味液につけ、少し置く。
 - ④フライパンに油を入れて加熱し、下味を付けたとり肉を入れる。
 - ⑤片面に焼き色がついたら裏返し、両面焼く。
 - ⑥中まで火が通ったら、皿に盛り付ける。
- ※中まで火が通っているか確認をしてください。