

# きゅうしょくレシピ

## ◇鶏肉のバーベキューソースかけ◇

【材料】（給食だと5人分）

【作り方】

- ・鶏もも肉 300g
- ・塩 小さじ1/4
- ・黒こしょう 少々
- ・かたくり粉 大さじ3
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・三温糖 小さじ2
- ・りんご酢 小さじ2
- ・すりおろしりんご 1/4個（60g）

① 鶏もも肉は5切れに分け、塩こしょうで下味をつける。

② かたくり粉をまぶして、200℃以上のオーブンで25分くらい焼く。

③ 酒～すりおろしりんごを火にかけてソースを作り、焼いた鶏にかける。

鶏肉はフライパンで焼いても作ることができますよ。

