

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)

・鶏もも肉	300 g
・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)

【作り方】

- 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°C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。

