

きゅうしょくレシピ

◇鶏肉の南部焼き◇

【材料】 (給食5人分)

・ 鶏もも肉	250g
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ 薄力粉	9g(大さじ1)
・ バター	4g(小さじ1)
・ サラダ油	10g(大さじ1)
・ 炒りごま	18g(大さじ2)

※白ごま、黒ごまお好みで

【作り方】

- ① バターを溶かし、サラダ油と合わせ
ておく。
- ② 鶏もも肉は、5等分に切り分け、
塩、こしょうで下味をつける。
- ③ ②に薄力粉を薄くまぶす。
(余分な粉は落とす)
- ④ ③を①の油にくぐらせる。
- ⑤ 上面にごまをびっしりつける。
- ⑥ 230℃のオーブンで15～20分
焼く。

