



12月



鶏肉の甘酒味噌焼き



給食キャラクター
ひじれくん



この日の給食の 組み合わせ

ごはん
牛乳
鶏肉の甘酒味噌焼き
もずくスープ
たくあんの油炒め

材料（4人分）

—食材—	—分量—
鶏もも肉	250g くらい
甘酒	50ml
味噌	15g
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
サラダ油	少々

A



作り方

- ①鶏もも肉を1切れ60g くらいに切り分ける。
- ②Aの調味料を合わせてから、①の肉にまぶし15分くらいおく。
- ③フライパンにうすく油をひき、鶏肉の皮を下にして中火で軽く焼き、上側も少しこげ目がつくくらいに焼く。その後ふたをして弱火で中まで火を通す。

コメント

鶏肉の下味に甘酒を入れると、肉が柔らかくなり、うま味が増えておいしくなります。

少し焦げやすいので、火かげんに注意しながら焼いて下さい。

