



# 『照り焼きチキン』



## ●材料 分量（4人分）

鶏もも肉（70g） 4切れ  
（塩・こしょう）

A	生姜	1かけ
	しょうゆ	25g（大さじ2弱）
	酒	10g（大さじ1弱）
	みりん	12g（大さじ1弱）
	でんぷん	小さじ半分
	水	少々

## ●作り方

1. 生姜をすりおろしておく。
2. 鶏肉に軽く塩こしょうしておく。
3. Aの調味料を混ぜ鶏肉にもみこんでおく。（30分おく）
4. オーブンで200℃15分くらい焼く。オーブンがない場合は、グリルでも焼けますよ。
5. お好みで、つけ汁を鍋で沸騰させ、水溶きでんぷんでとろみをつけてタレを作り、出来上がりのチキンにかける。

## ●学校給食献立例



- ・かしわ型パン
- ・照り焼きチキン
- ・小松菜のスープ
- ・みかん
- ・牛乳



パンにはさむと照り焼きチキンバーガーになります。レタスにマヨネーズをかけて試してみてくださいね。

