



『鶏肉のでかにんにくみそ焼き』



●材料 分量（4人分）

鶏肉もも切り身 4切れ
(100g)

A	でかにんにく味噌（甘）	36g（大2）
	白みそ	30g（大2弱）
	砂糖	8g（大1弱）
	みりん	9g（小1と1/2）
	酒	10g（小2）
	濃口しょうゆ	3g（小1/2）

●作り方

1. 鶏肉は均等の厚さに準備しておくのと火の通りがよい。
2. Aを全て混ぜておく。
3. Aに鶏肉を30分くらい漬け込む。
4. 200℃で約20分焼く。
5. 焦げ目がついて、中まで火が通ったらできあがり♪

●学校給食献立例

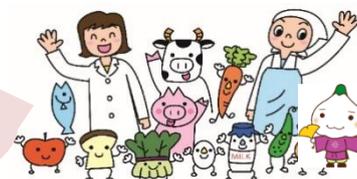
地場産たくさん献立



- ・麦ごはん
- ・鶏肉のでかにんにく味噌焼き
- ・フクユタカとひじきのサラダ
- ・県産野菜のふんわりかきたま汁
- ・あまおうゼリー ・牛乳



甘くておいしい味噌になっているので、漬け込んで焼くもよし、まんべんなくぬって焼くもよし、魚にも合います！ご飯がすすみますよ。



水巻町学校給食レシピ