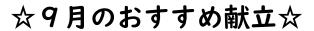
的危险等第一节。

VOI 5 2024年9月18日 発行





<献立名>

- ・ごはん
- ・鶏肉のごま味噌焼き
- ・切干大根の

マヨポン和え

- ・トマト
- ・にら玉スープ
- 牛乳



材料☆鶏肉のごま味噌焼き

食品名	こども4人分
鶏もも肉	200g
塩	1 g
酒	小さじ1
(漬け込み用)	
米みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
はちみつ	小さじ1
薄□醤油	小さじ1 A
ごま油	小さじ2
すりごま	小さじ2



調理の ポイント

- 漬け込み用の調味料はお好みで調整 してください。
- ・ご家庭ではフライパンで焼いても良いと おもいますが焦げないように気をつけて くださいね。
- 漬け込む時間はあくまでも目安です。

☆作り方☆

- (1) 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) (1) に塩と酒を加え下味をつける。
- (3) Aを合わせておく。
- (4) (2)に(3)を加え漬け込む(1時間~2時間ほど)
- (5) 175°で15分ほど焼く。(火が通れば出来上がり)