

いただきますーす！

VOL.5

2024年9月18日


発行



☆9月のおすすめ献立☆




<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 
- ・バナナ

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	1g
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
薄口醤油	小さじ1
ごま油	小さじ2
すりごま	小さじ2

 A



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)