

簡単!すぐできる! 給食 レシピ

8月26日(水)
の献立

とりにく
鶏肉のねぎソースがけ



ねぎが^{にがて}苦手な^{ひと}人も^た食べられるかも!?^{てんし}電子レンジで^{つく}ソースを作るときは^{たいおう}レンジ対応している^{ようき}容器を使いましょう!

作り方

- ① 鶏もも肉に^{しお}塩と^{さけ}酒で^{したあじ}下味をつける。オーブンを220°Cに^{よねつ}予熱する。
- ② ^{てんばん}天板に^{とりにく}鶏肉を^{なら}並べて220°Cのオーブンで15分^{ふんや}焼く。
- ③ ^や焼いている^{あいだ}間に、^{ねぎ}ねぎを^{うつつわ}みじん切りにして^い器に入れ、^たその他の^{ちようみりよう}調味料も^{くわ}加えて^{とちゆう}まぜる。
- ④ ^{てんし}電子レンジで^{ふんかねつ}2分加熱し、^{とちゆう}かきまぜる。(途中で^と取り出して^だかき^ま混ぜましょう)
- ⑤ ^や焼けた^{とりにく}鶏肉に^{かんせい}ソースをかけて^{かんせい}完成。

材料 (4人分)

・鶏もも肉(から揚げ用) 8切

・塩 少々

・酒 大さじ1 } 下味

・ねぎ 1/4本

・しょうがチューブ 1cm

・しょうゆ 小さじ4 } ソース

・砂糖 大さじ1.5

・酒 小さじ1 }
・酢 小さじ1