

簡単!すぐできる! 給食 レシピ

5月21日(木)

の献立の予定でした。

て や 照り焼きチキン



材料

とりにく
・鶏もも肉

・しょうゆ:みりん:酒 = 2:1:1

・しょうがチューブ 少々

とりにく から あ よう き じゅんび べんり
鶏肉は唐揚げ用に切ったものを準備すると便利です。
したあじ ぶんいじょう つ こ
下味をつけるために20分以上は漬け込みましょう♪

作り方

- ① ビニール袋に、鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、しょうがを入れてもみこむ。
- ② 20分～一晩、冷蔵庫で保管する。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷いて②の皮を上にして広げ230℃に予熱したオーブンで15分焼く。