

学校給食レシピ紹介



鶏肉のぴり辛焼き（主菜）

材 料 1人分

鶏もも肉（皮なし）	30g	2個
根しょうが（みじん切り）	0.5g	
清酒	1g	
こいくちしょうゆ	2g	
本みりん	2g	
トウバンジャン	0.1g	

つくりかた

1. みじん切りにした根しょうがと調味料を合わせ、鶏肉を漬け込みします。
2. オーブンで焼きます。（250℃、15分）
※フライパンで焼くときは弱火でじっくり焼いてください。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ぴりっとした辛味があります。
- 給食ではスチームオーブンで焼いています。オーブンのみで焼くときは設定温度を下げ、時間を長くしてください。