

保育園給食 おすすめレシピ



鶏の香り焼き

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
鶏肉	300 g		50 g
玉ねぎ	60 g	1/2個	10 g
しょうゆ	7.2 g	小さじ1強	1.2 g
酒	3.6 g	小さじ1弱	0.6 g
ケチャップ	4.2 g	小さじ1弱	0.7 g
ウスターソース	4.2 g	小さじ1弱	0.7 g
油	6 g	大さじ1/2	1 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 玉ねぎをすりおろす。鶏肉は一口大に切る。
- ② しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、玉ねぎを合わせ、
15分程度鶏肉を漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

※たれが焦げる場合は、フライパンにクッキングシートを敷いて焼く。

もしくは、170度～180度のオーブンで15～20分焼く。