

保育園給食 おすすめレシピ



鶏の香り焼き

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	保育園1人分 (3歳以上)
鶏肉	270 g	45 g
たまねぎ	1/2個(60g)	10 g
しょうゆ	小さじ1強(7.2g)	1.2 g
酒	小さじ1弱(3.6g)	0.6 g
ケチャップ	小さじ1弱(4.2g)	0.7 g
ウスターソース	小さじ1弱(4.2g)	0.7 g
油	大さじ1/2(6g)	1 g

<作り方>

- ①たまねぎをすりおろす。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、たまねぎを合わせ鶏肉を漬け込む。(15分くらい)
- 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。
又は、170度～180度のオーブンで15～20分焼く。)