


給食レシピ紹介

鶏肉のうま味に玉ねぎの甘味が加わって、おいしく焼き上がります。



| 料理名 | | バーベキューチキン | |
|--|---------|-----------|------------------------------|
|  | | | |
| 材料 | 5人分 | 作り方 | |
| 鶏もも肉皮なし | 約300g | ① | 鶏肉は、5等分に切る。 |
| たまねぎ | 小 1/4個 | ② | たまねぎとにんにくは、すりおろす。 |
| にんにく | 1/2片 | ③ | ②と★の調味料を合わせて、たれを作り、 |
| トマトケチャップ | 大さじ 1 | | 鶏肉を2時間以上漬け込む。(冷蔵庫に入れる。) |
| 中濃ソース | 小さじ 1 | ④ | 下味をつけた鶏肉を240℃のオーブンで15分くらい焼く。 |
| 砂糖 | ★ 小さじ 2 | | (家庭のオーブンで焼き温度や時間を調節して下さい。) |
| 本みりん | 大さじ 1 | | |
| 醤油 | 大さじ 1 | ※ | フライパンで焼くときは、ふたをして、じっくり焼きます。 |
| | | | |
| | | | |