

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。