

給食レシピ紹介

今月のオリ・パラメニューはカナダの国の料理だよ。メープルシロップはカナダの特産物なんだ。「さとうかえで」の木から作られるよ。



| 料理名 | | チキンメープルマスタード焼き | |
|--|--------|----------------|-------------------------------|
|  | | | |
| 材料 | 5人分 | 作り方 | |
| 皮なし鶏もも肉 | 300g位 | ① | 鶏もも肉は5等分する。 |
| おろしにんにく | 少々 | ② | ★の調味料をあわせて、鶏肉を1時間以上漬け込む。 |
| メープルシロップ | 大さじ2 | ③ | 200℃に温めたオーブンで15分ほど焼く。(火が通るまで) |
| 粒マスタード | ★ 大さじ1 | ※ | 下味はビニール袋に入れて、もみこむと早く味がつきます。 |
| 醤油 | 大さじ2 | ※ | フライパンでも焼けます。中心までよく加熱してください。 |