


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。