

給食のレシピを紹介

鶏肉のごまみそ焼き



4人分 (大人2人・子ども2人分)

《材料》

- | | | | |
|--------|----------|--------|----------|
| • 鶏もも肉 | 300g | • みりん | 小さじ1 |
| • みそ | 小さじ1と1/2 | • 砂糖 | 小さじ1と1/2 |
| • しょうゆ | 小さじ1/2 | • すりごま | 大さじ1と1/2 |

《作り方》

1. 鶏肉を一口サイズに切る。
2. ごまと調味料を合わせて鶏肉にからめる。
3. 油をひき2を焼く。