

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★鶏肉の梅照り焼き★

材 料 (こども5人分)

A	ねり梅	20g
	みりん	大さじ1/2強(10g)
	砂糖	大さじ1(10g)
	料理酒	大さじ1(15g)
	水	大さじ1(15g)
	醤油	小さじ2(12g)
	小麦粉	大さじ1/2強(5g)
B	鶏むね肉	280g
	食塩	1g
	小麦粉	小さじ2強(7g)
	油	適量

保育園
新メニュー



下準備

- ・鶏むね肉は10等分にそぎ切りし、Bの食塩をもみ込み、小麦粉をまぶす。

作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせ、加熱したれを作る。
- ②フライパン等に油を熱し、鶏肉を両面色よく焼く。
盛り付けてから、①のたれをかける。



子ども達に人気の照り焼きに梅肉を加えアレンジしました。みりんや砂糖により酸味が少なくなり、食べやすい味付けでおいしいです！（梅に含まれるクエン酸は疲れをとる働きがあります。）鶏肉は塩をもみ込み小麦粉をつけ焼くことで臭みなくやわらかくなっています。

