

鶏肉の香味焼き

材料	1人分(g)	4人分	作り方
○ 鶏もも肉 (70g)	70	4枚	①調味料をすべて混ぜ合わせる。
● みそ	4.6	大さじ1	②鶏肉に①をもみこみ、30分以上おく。
● しょうゆ	2.24	小さじ1と1/2	③200℃のオーブンで15分焼く (※)
● 砂糖	1.4	小さじ2弱	
● みりん	1.4	小さじ1	※フライパンでホイル焼きにしてもok
● 料理酒	1.4	小さじ1	※カップに入れて水を張ったフライパンで
● トウバンジャン	0.2	0.8g	蒸し焼きにしてから、最後に魚焼き器で 焼き目を付けて仕上げてもok

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粹に4~5倍になっていない。

※給食で使用している豆板醬は辛さ控えめのため、小さなお子さんがいる場合は量を控える。