

給食の人気メニューをつくってみよう！



鶏の照り焼き

<材料 大人4人分>

鶏もも肉(一口大に切る) 300g

酒

塩

しょうが汁

適量 …下味用

砂糖

5g

みりん

5g

酒

5g

こいくちしょうゆ

10g

片栗粉と水

各 5g

タレ

<作り方>

- ① 鶏肉に下味用の調味料をつける。
- ② 鶏肉を焼く。(蒸し焼き)
- ③ 片栗粉と水以外のタレを鍋に入れて温める。
沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 焼きあがった鶏肉にタレをからめる。