

給食レシピ紹介



9月の献立から、17日(火)に登場する「鶏肉のゆずみそ焼き」を紹介します。
ごはんがすすむおかずです。給食では、1年中楽しめるよう加工された美都産の
ゆず果汁を使って作ります。生のゆずが手に入る場合、刻んだ皮を加えると
アクセントになります♪

【 鶏肉のゆずみそ焼き 】

材料(小学生4人分)

- ・鶏もも肉 ……200g
- ◎料理酒 ……8g(大さじ1/2)
- ◎塩 ……0.5(少々)
- ◎白みそ ……16g(大さじ1弱)
- ◎こいくちしょうゆ ……3g(小さじ1/2)
- ◎さとう ……3g(小さじ1)
- ◎ゆず果汁 ……8g(大さじ1/2)
- ・サラダ油 ……適量

cookpad (クックパッド)

益田市公式キッチン

毎月、給食レシピを
掲載していく予定です！



作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②◎の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を調味液に漬け込む。
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。