

鶏の梅しそ焼き



【材料】

大人4人分

- | | |
|--------|----------------------|
| • 鶏もも肉 | 1枚 40g位×8切れ |
| • しそ | 3～5枚（お好みで量を調節してください） |
| • しょうゆ | 小さじ2 |
| • 練り梅※ | 25g |
| • みりん | 大さじ1 |
| • 砂糖 | 小さじ1/2 |
| • 酒 | 小さじ2 |

※練り梅…保育園では原材料が「梅、塩」のみのものを使用しています。

【作り方】

- ① しそを細かく刻む。
- ② 調味料としそを混ぜたものに鶏肉を漬け込む。
- ③ フライパンに油をひき、②の鶏肉を焼く。
POINT：皮から焼くと、カリッとします♪
- ④ 鶏肉に火が通ったら完成。

※フライパンで焦げやすい場合は、180℃のオーブンで15～20分焼いても美味しくできます。

※写真は盛り付け例です。

おすすめ!

☆鶏肉の他に、鰹や鰯などの魚にも合いますよ。

☆あくまで目安なので好みで量を調整してください。

