

鶏の西京焼き

【材料】 子ども6人分

- ・鶏もも肉 6切れ（1切れ40g）
- ・みそ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・玉ねぎ 30g

〈子ども1人分〉

エネルギー	74 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	2.1 g
塩分	0.4 g

【作り方】

- ①玉ねぎはすりおろす又はみじん切りにする。
- ②調味料と玉ねぎを合わせた中に、鶏肉を20～30分漬け込む。
- ③180℃に設定したオーブンで20分焼く。（フライパン可）
- ④食べやすい大きさにそぎ切りして盛りつけたらできあがり。

【西京焼きとは？】

西京みそ（京都で作られる甘い白みそ）にみりん・酒などを加えた漬け床に魚の切り身などを漬け込んで焼いた料理です。さわら、銀だら、まながつお、鮭などをよく用います。



子ども達曰く、「西京焼きを食べたら最強になる！」だそうです。