



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 鶏肉のおろし焼き

【材料】子ども6人分（大人2人&子ども2人分）

- ・鶏もも肉切り身（40g程度）
……………6切れ
- ・大根……………60g
- ・生姜……………少々
- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 62kcal
- ・たんぱく質 9.1g
- ・脂質 1.9g
- ・食塩相当量 0.4g

【作り方】

1. 大根、生姜は皮をむき、すりおろす。（大根から水分が多く出るようであれば、軽く絞っておくとよい。生姜はお好みで）
2. 1、醤油、酒、みりん、砂糖を合わせておろしダレを作り、鶏肉を10～15分程度漬け込む。
3. 深さのあるフライパンに2の鶏肉を漬け汁ごといれて、蒸し焼きにし、鶏肉に火を通す。お皿に鶏肉を盛りつけ、上にたれをかける。

鶏肉がしっとり軟らかく焼きあがります。おね肉でもかまいません。

