

鶏肉のごま焼き

材料（中学生4人分）			
材 料 名		使用量（目安）	使用量
鶏もも肉切身（80g程度）		4切れ	320g
①	白すりごま	大さじ3	16g
	砂糖	小さじ2と1/2	7.5g
	本みりん	小さじ2	12g
	しょうゆ	大さじ1と1/2	24g
	生姜（すりおろし）	小さじ1	4g
	ごま油	小さじ1/2	1.6g
		備考（作り方など）	
		① ビニール袋に①の調味料と鶏肉を入れ、15分程度漬けておく。 ＊1時間以上おくと、よりしっかりと肉に味がしみ込みます。	
		② オーブンで焼き、焼き色がついたら完成。 （210℃で15～20分位）	

＊フライパンで焼いて作ることもできます。

〔 油をひき、こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして、肉に火がしっかり通るまで 蒸し焼きにしてください。（焼き時間は、様子を見て調整。） 〕

＊鶏肉を「豚肉」や「白身魚」に代えて作ることも可能です。

