

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

#### 鶏肉のはちみつ焼き

### 2 材料

( 1人分)

	・ 若鶏もも肉	60 g
A	・ おろししょうが	0.5 g
	・ はちみつ	3 g
	・ しょうゆ	4 cc
	・ 酒	2 cc
	・ サラダ油	0.5 cc



### 3 作り方

- ① 鶏肉をAのたれに一晩漬けておく。
- ② フライパンに薄く油を敷き、①の両面を焼いて焦げ目をつけた後、ふたをして蒸し焼きにする。

### 4 おすすめのポイント

朝食やお弁当のおかずにもよい一品です。

(学校では、鶏肉は当日朝、たれに漬けてから焼きます。)

(山口市 小学校)