

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 鶏のマヨネーズ焼き

### 2 材料 (1人分)

- ・ 鶏もも肉 50 g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 玉ねぎ 10 g
- ・ マヨネーズ 小さじ2
- ・ アルミケース (直径7cm) 1枚



### 3 作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうをします。
- ② 玉ねぎは、スライスしておきます。
- ③ アルミケースに①の鶏肉、②の玉ねぎをのせ、マヨネーズをかけます。
- ④ オーブントースターに入れ、鶏肉に火が通るまで焼きます。  
(マヨネーズが焦げやすいので、注意してください。)

### 4 おすすめのポイント

お弁当にも活用できる1品です。

玉ねぎだけでなく、きのこを加えてもいいです。

アルミケースを使わずに、電子レンジで調理をすることもできます。

(宇部市 小学校)