



学校給食 レシピ

とり肉のマスタード焼き

マスタードとにんにくの風味が食欲をそそる
給食で人気の肉料理



ya - 15

材料<4人分>

とりもも肉・・・4切れ
(1切れ60g程度)

【A】

粒マスタード・・・大さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1/2
こいくちしょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1/2
でんぱん・・・小さじ1/2

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

子どもにも食べやすい味付けです。とり肉の他に、魚でもおいしくできます。

作り方

①Aをポリ袋に入れ混ぜ合わせる。

②①の中にとりもも肉を入れ、もみこむ。

③200度のオーブンで、15分焼く。

*フライパンで焼く場合
ふたをして、両面を焼きます。
こげやすいので、注意しましょう。

【給食献立】

ごはん とり肉のマスタード焼き コーンサラダ
レトルトシチュー

近江八幡市学校給食センター