



学校給食 レシピ

とりにくのりごま焼き

のりとごまの風味がバッチリ！



ya - 1

材料<4人分>

とりもも肉・・・60g 4枚
<A>
塩、こしょう・・・少々
こいくちしょうゆ・・・大さじ1
酢・・・小さじ2
さとう・・・小さじ1

青のり・・・小さじ1/2
白いりごま・・・小さじ1



【一口メモ】

とり肉の皮の部分が少し焦げるくらい香ばしく焼くと、より一層おいしく仕上がります。

作り方

①とり肉にAの調味料で下味をつける。

②味がなじんだら、Bをとり肉にまぶす。

③200℃に熱したオーブン、または、コンロの魚焼きグリルで15分程度焼いてできあがり。

【給食献立】

ごはん とり肉ののりごま焼き なめたけ和え
じゃがいもの煮物 かみかみそら豆

近江八幡市学校給食センター