

～ 鶏の照り焼き ～



副菜は、『お浸し』です

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
鶏もも肉	50g	250g	① [鶏肉の下処理のポイント] ＊肉の厚みが違う場合は、厚い部分に切り込みを入れて厚みを均等にする ⇒熱が均等に通ります ＊皮目にフォークで穴を数か所あける ⇒皮の焼き縮みや反り返りを防ぎます また、火の通りや味のしみこみもよくします ② 調味料としょうが汁を合わせておく ③ 鶏肉を②に30分以上浸けこむ ④ 天板にオーブンシートを敷き、鶏肉を並べ、200～220℃のオーブンで約10分焼く [フライパンで焼いてもOK] ＊ポイント：皮目からじっくり焼く！ 焼き色がついたら、裏返して同様に焼く 身が厚い場合は、火を弱くし、蓋をして蒸し焼きにしてもよい
酒	1g	小さじ1	
しょうゆ	2g	小さじ2弱	
みりん	2g	小さじ2弱	
しょうが汁	1g	5g	

しょうがの香りがきいていて食欲がわいてくる一品です
白いごはんも進みます



鶏肉は、大きめに！

子どもが前歯でかみちぎったり、奥歯ですりつぶす練習になります
歯や顎の筋肉の発達にもつながります

～ アレンジレシピ ～



1. 鶏のごま照り焼き

★ごまの香りが香ばしい！

作り方④で鶏肉を並べた後、上から『いりごま：分量2g/人』を全体にふりかけて焼く

2. 照り焼きのタレを使って

★いろいろな食材に合うんです

○ 鶏肉を『さば』『鮭』『ぶり』などの魚にかえて

○ 『ちくわ』や、れんこんや大根などの『野菜』、片栗粉をまぶした『豆腐』などを、油を熱したフライパンで焼いてから、タレをからめて