

学校給食のおすすめ献立

# 鶏肉の味噌焼き

<材料（4人分）>

鶏もも肉切身（50g）	4切
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
にんにくおろし	少々
一味唐辛子	少々



<学校給食のメニュー 627 kcal>

- ・くりごはん
- ・磯香和え
- ・鶏肉の味噌焼き
- ・さつま汁
- ・お月見大福
- ・牛乳



<作り方>

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ② 20分以上漬け込んだら、フライパンまたはオーブンで焼く。

♥味噌が焦げやすいので、焼くときはよく確認しながら焼きましょう！