

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: ^{こんだてめい}と^{にく}い肉の^やてい焼き (175kcal)



材料 (4人分)

とりもも肉	…300g
しょうが	…少々
さとう	…小さじ1杯
しょうゆ	…大さじ1杯
みりん	…小さじ1杯
酒	…小さじ1杯
粒マスタード	…小さじ1杯
かたくり粉	…小さじ1杯
耐熱カップ	…4枚

作り方

- 1 とりもも肉はフォークでところどころ穴をあけるか、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 生しょうががあればすり卸す。時間がない時は卸ししょうがを使ってもよい。
- 3 Aの調味料とかたくり粉をよく混ぜて漬けダレを作り、とりもも肉を漬け込む。
- 4 耐熱カップに入れ、170℃に熱したオーブンで10～12分程度焼く。

ご飯にもパンにも合うマスタード風味のてり焼きです。どうぞお試しください！