


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	鶏肉のオレンジ焼 (主菜)			
分量 ※大人4人分				
材料	分量			備考
鶏もも肉	280g			
にんにく	1かけ			
しょうが	1かけ			
マーマレード	大きじ2と1/2 (50g)	(A)		
しょうゆ	大きじ1弱 (16g)	(A)		
酒	小さじ1 (6g)	(A)		
手順 (家庭用)				
<p>(1) 鶏肉は人数分に切り分けておく。(からあげ用の肉でもよい)</p> <p>(2) にんにく、しょうがをすりおろし調味料(A)と混ぜ合わせる。</p> <p>(3) (2)に鶏肉を漬けておく。(20分～30分位)</p> <p>(4) クッキングシートを敷いた天板に(2)を並べオーブン170℃で15分位焼く。 (フライパンに適量の油を引いて両面を火が通るまで焼いてもOK)</p>				
給食室からのメッセージ				
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが好む甘めの味付けです。 ・お誕生日のご馳走としてもお弁当のおかずとしても喜ばれると思います。 				
栄養価 (幼児1人分)				
エネルギー109kcal たんぱく質7.5g 脂質6.3g 食塩相当量0.4g				

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立新座保育園

