

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～3月の献立より～



「鶏肉のゆず塩焼き」

鶏肉に塩とゆず果汁で下味をつけ香ばしく焼きあげます。鶏肉のうま味とともにゆずのさわやかな香りが口の中に広がります。

学校ではスチームコンベクションオーブンを使用します。ご家庭でもフライパンで中までしっかり火を通したあと、トースターなどで、焼き目をつけるとより香ばしく仕上がります。また、ゆず果汁の代わりにレモン果汁を使ったり、玉ねぎを白ねぎに変えたりして、様々なアレンジを楽しむことができ、お弁当にもぴったりです。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	240g
たまねぎ	85g(中 1/2 個)
ゆず果汁	小さじ 1 強
塩	少々

＜作り方＞

- ① たまねぎは一口大に切る。
- ② 肉に塩をし、さらにゆず果汁を加えて混ぜ合わせ、30 分ほどつけておく。
- ③ ②に①を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、中まで火が通るように焼く。

～できあがり～

トースターや、オーブン等で表面に焼き目をつけると、さらに香ばしさを味わうことができます。

来月は…「なま節とたけのこの煮つけ」と
「キャベツの吉野汁」のレシピをお届けします。

