



親子で作ろう♪人気給食レシピ

鶏肉のごま照り焼き



越谷市内の中学生が考えたメニューです。給食で提供し、とても好評でした。
焼いた鶏肉に、ごまが入った甘辛醤油のたれをかけました。白と黒の2色のごまを使い、見た目も楽しめるようにしています。ごまの香ばしい香りが食欲をそそります。



ポイント



越谷特別市民
ガーヤちゃん

【1人分の栄養価】

エネルギー：158kcal

タンパク質：11.0g

塩分：0.4g

鶏もも肉を焼く時は、皮側から焼くと皮がパリッと焼き上がります。



作り方



1

小鍋に◆の調味料を入れて煮立たせる。

2

同量の水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。

3

フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼く。

4

③の鶏もも肉に②のたれをかける。

たれの水は大量調理の分量なので、適宜調整してください。

材 料	4人分
鶏もも肉切身	280g（4切分）
油	小さじ1
◆醤油	大さじ1/2強
◆みりん	小さじ1/2弱
◆酒	小さじ1/2
◆砂糖	小さじ1弱
◆白いりごま	小さじ1
◆黒いりごま	小さじ1/2
◆水	大さじ1強
片栗粉	小さじ1/3弱