



食育の日の献立 ～鶏肉の薬味ソースかけ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

薬味とは、風味を増すための香味野菜や

香辛料のことを言います。

今日の薬味ソースには、ねぎ、しょうが、

んにくが使われていて、甘辛いソースが

あっさりした鶏肉によく合います。

材料（4人分）

	鶏もも切身（60g）	4切
④	食塩	小さじ1/4
	清酒	大さじ1/2
	ねぎ	1/4本
⑤	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	清酒	大さじ1
⑥	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	小さじ1
	酢	大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉に④の調味料で下味をつける。
- ② ねぎは皮をむいて、みじん切りにする。
- ③ ①をオーブン又はフライパンで焼く。
- ④ ⑥の調味料を煮立て、煮立ったらねぎを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 焼きあがった鶏肉に④のソースをかける。

