【保育園】照り焼きチキン

材料(大人２人･子ども１人分)

鶏もも肉	200g
みりん	15g(大さじ１弱)
しょうゆ	15g(大さじ１弱)
砂糖	5g　(小さじ２弱)
酒	8g(大さじ 1/2 弱)
油	適量

つくり方

① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
② ボウルに、みりん、しょうゆ、砂糖、酒を合わせ、調味液を作る。
③ ②の調味液に鶏もも肉を入れて、30 分程度漬け込む。
④ フライパンに油をひき、漬け込んだ鶏もも肉を焼く。

栄養士からワンポイント

保育園ではオーブンを使って180℃20分程じっくり焼いています。
フライパンでは焦げ付きやすいので火加減に注意してください。調味料をポリ袋に入れて鶏もも肉を漬け込むと洗い物が減り、時間の短縮になります。