

# 鶏肉のバーベキューソース

(1 人分)  
エネルギー 71kcal  
タンパク質 12.3g

(主材料) 鶏肉  
(調理時間) 30 分



☆調味料を絡めて焼くだけ！ご飯にもパンにもよく合うおかずです☆

《材料・分量》 子ども 6 人分 (大人 約 4 人分)



バーベキュー  
ソース

鶏肉 (皮なし)	300 g
ケチャップ	19 g (大さじ 1 強)
中濃ソース	14 g (大さじ 1 弱)
砂糖	5 g (小さじ 1 強)
食塩	0.3 g (ひとつまみ)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減してください。

## 【 作り方 】 \* ..... 子どものお手伝いできそうなところ



**ポイント**  
鶏肉の厚みや大きさをそろえることで、火が均一に通ります。

鶏肉を豚肉や牛肉、お魚にかえてもおいしいです◎

①調味料を混ぜ合わせ、バーベキューソースを作る。

②鶏肉に①のバーベキューソースをからめる。



給食では中心まで加熱できているか確認してらちい。

③天板にクッキングシートを敷き、②の味をつけた鶏肉をのせ、170℃に温めたオーブンで15～20分、焼く。

**出来上がり！**



簡単なのでお弁当のおかずにもおすすめです！

☆区立保育園の献立例☆

コッパン・鶏肉のバーベキューソース・ポテトサラダ・オニオンスープ・みかん・麦茶