

鶏肉の梅醤油焼き

(1人分)
エネルギー 74kcal
タンパク質 12.2g

(主材料) 鶏肉・梅
(調理時間) 30分

☆梅味がさっぱりとして、暑い夏でも食べやすいです☆

《材料・分量》 子ども6人分 (大人 約4人分)

鶏肉 (皮なし) 300g

焼き油 6g (大さじ 1/2)

梅ダレ

梅干し 12g (1個)

水 14g (大さじ 1弱)

けずり節 ひとつまみ

醤油 3g (小さじ 1/2)

砂糖 3.5g (小さじ 1強)

みりん 2g (小さじ 1/3)

だし汁

※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



梅干し

梅ダレ

①フライパンに鶏肉を並べ、中火で肉の中心部に火が通るまで焼く。

②種を取り除いた梅干しを、包丁でたたき、細かくする。

③ボールに②を入れ、だし汁を少しずつ加え伸ばし、醤油、砂糖、みりんを加えて梅ダレを作る。

保育園では大量調理のためオープンシートを敷いた天板に並べて焼きます。



給食では中心まで加熱できているか中心温度計を使って確認してるちい。

鶏肉をお魚にかえてもおいしいです◎

出来上がり!



④①に③の梅ダレを入れ、中火で1~2分煮からめる。

☆区立保育園の献立例



ソフトフランスパン・鶏肉の梅醤油焼き・フレンチサラダ・おくらのスープ・果物(スイカ)