

主菜



おいしい給食レシピ

とりにく うめ や 鶏肉の梅マヨ焼き



ざいりょう (4人分)

とりにく	にんぶん	
・鶏むね肉 (60g程度)	き	4切れ
・塩こうじ	おお	大さじ 1
・こしょう	しょうしょう	少々
・玉ねぎ	こ	1/4個
・片栗粉	おお	大さじ 1
・マヨネーズ	おお	大さじ 3
・梅干し	こ	1個
・大きめのアルミカップ	まい	4枚
(または、耐熱の紙カップ)		

<作り方>

- ① 鶏むね肉に塩こうじとこしょうで下味をつける。
- ② 梅干しは種をとり、細かく刻む。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉をまぶす。
- ④ マヨネーズと梅ぼしを合わせ、梅マヨソースをつくる。
- ⑤ 鶏むね肉→玉ねぎ→梅マヨソースの順にカップにいれる。
- ⑥ 180度に余熱したオーブンで20分焼いてできあがり。



POINT



- ・玉ねぎに片栗粉をまぶすと余分な水分が出ずおいしく仕上がります。
- ・オーブントースターや魚焼きグリルでも焼けます。