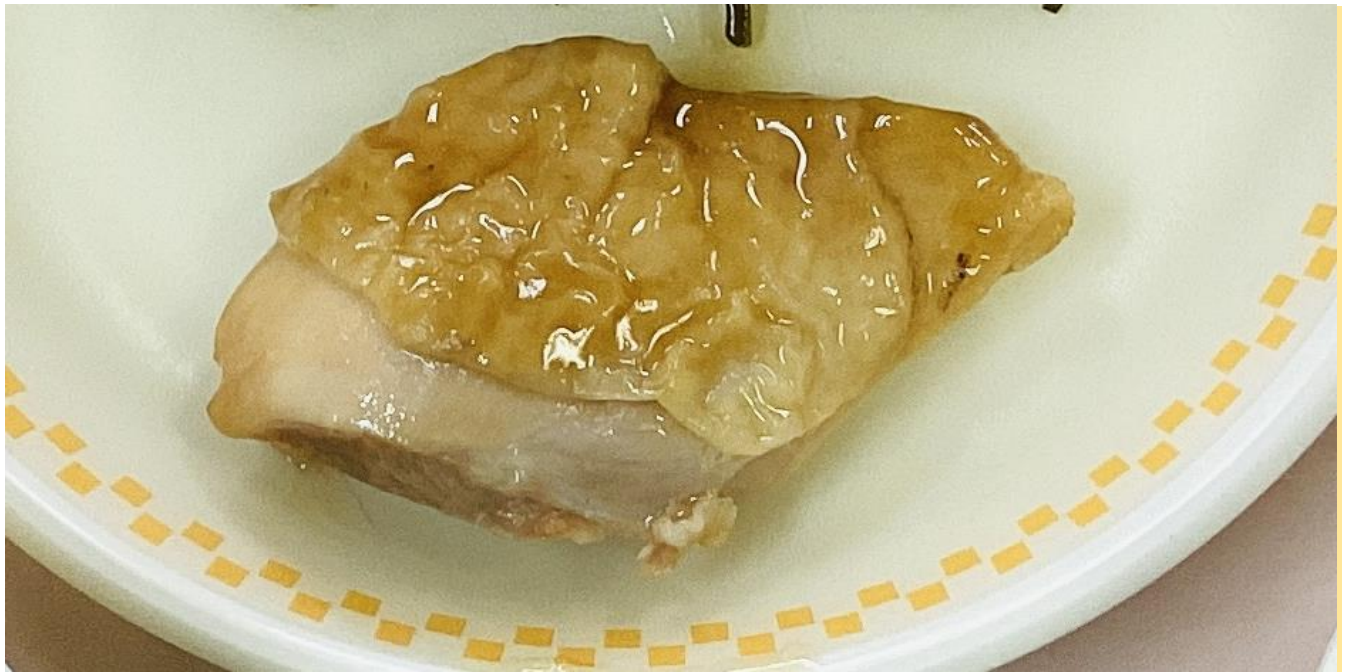




給食レシピ 減塩レシピ

とり肉の甘酢だれ

栄養価

エネルギー 121kcal たんぱく質 8.5g 塩分 0.6g

材 料	1人分	4人分
とりもも肉	50g	50g×4切
塩・こしょう	適宜	適宜
しょうゆ	3.0g	大さじ1弱
砂糖	3.0g	大さじ1・1/3
酢	3.0g	大さじ1
酒	2.0g	大さじ1/2
みりん	1.0g	小さじ1/2
でんぷん	0.5g	2.0g
水	1.0g	4.0g

作り方

- ① とり肉は、塩こしょうを軽くふっておく
- ② ①のとり肉をオーブンで15分～20分焼く
- ③ しょうゆ、砂糖、酢、みりん、水を合わせて火にかけ、水で溶いたでんぷんでとろみをつけ、甘酢だれを作る
- ④ 焼いたとり肉にたれをかける。

※とり肉は、でんぷんや米粉をつけて油で揚げてもおいしいです。



料理の紹介

とり肉の下味は、うすくして、甘酢だれをかけることで、漬け込んだ時よりも減塩になります。とり肉がふわふわで、たれが人気の給食レシピです。