

親子でクッキング!



夏休みに親子でお料理してみませんか?
給食の人気メニューを2つ紹介します。



鶏肉のバーベキューソースかけ 4人分

材料 鶏もも肉 50g 4切れ

下味 (しょうゆ・・・小さじ1 酒・・・小さじ1
しょうがすり下ろし・・・2g)
たれ (しょうゆ・・・小さじ3 三温糖・・・大さじ1
りんごのすりおろし・・・大さじ1
レモン果汁・・・小さじ1
にんにくすりおろし・・・2g
水・・・小さじ1
片栗粉・・・1g)



作り方

- ① 鶏肉に下味をつけておきます。
- ② 180度のオーブンで20分焼きます。
- ③ たれの調味料と水を全部合わせ、加熱します。
- ④ 焼いた鶏肉にたれをかけます。

カレー風味カツ丼 4人分

材料 鶏胸肉皮なし 50g 4切れ

下味 (酒・・・小さじ2 塩・・・少々)
バター液 (小麦粉・・・大さじ2 カレー粉・・・少々
水・・・適宜)

パン粉

たれ (しょうゆ・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ2
みりん・・・小さじ1 カレー粉・・・少々
水・・・大さじ3)

作り方

- ① 鶏肉は下味に漬けておきます。
- ② バター液を作ります。
- ③ ①をバター液にからめます。
- ④ パン粉をつけます。
- ⑤ 油を180度に熱し、揚げます。
- ⑥ たれの調味料を鍋に入れ加熱します。
- ⑦ 揚げた鶏肉にたれをからめます。
- ⑧ ご飯にのせて食べます。

