

# 給食レシピ

## 〈料理名〉 鶏肉の ごまネーズ焼き(2人分)

〈写真〉



材 料	2人分(g)	切り方
鶏もも肉	30g×6個	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
にんにく	0.2	おろす
生姜	0.2	おろす
長葱	20	
ごま油	2	
醤油	A 6	
砂糖	0.2	
マヨネーズ	30	
白いりごま	3	
白すりごま	3	
サラダ菜	2枚	
長葱	-	白髪葱
糸唐辛子	0.2	

## 作 り 方

- ① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② 長葱は芯の部分をみじん切りに、外の白い部分は白髪葱にする。
- ③ Aの材料は全て合わせておく。
- ④ バットにAの材料を全て入れ、鶏肉と一緒に軽くもみこんだ後、20分程置く。
- ⑤ 皮目を上にして鶏肉を並べ、180℃に温めたオーブン、または、トースターやグリルで10分程焼く。
- ⑥ 皿にサラダ菜を敷いて、鶏肉を盛り付け、白髪葱と糸唐辛子をのせて出来上がり。

## 白髪葱

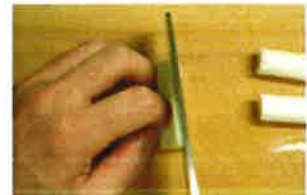
■長葱の白い部分を4cm程度に切り、縦に開いてせん切りにし、水にさらしたもの。薬味や和え物、煮物の天盛りなどにする。

《白髪葱の切り方》

①



②



③



④



⑤



## ポイント

☆白髪葱は切れ味の良い包丁で、出来るだけ細く切る。

☆切った白髪葱は水にさらしながら良く揉む。