

おすすめレベル★★★

給食レシピ 鶏肉のバーベキューソースかけ



材料【4人分】

- 鶏もも肉 …………… 250g
- A {
 - 濃口しょうゆ …………… 小さじ1
 - 本みりん …………… 小さじ1
 - 清酒 …………… 小さじ1
- B {
 - 濃口しょうゆ …………… 小さじ2
 - 砂糖 …………… 小さじ1~2
 - すりおろしりんご …… 1/6個分(約40g)
 - レモン汁 …………… 小さじ1/2
 - おろしにんにく …… チューブ1cmくらい
 - 水 …………… 小さじ2
- レモン汁 …………… 小さじ1/2



作り方

- ① 鶏もも肉は平たくなるよう、4等分に切る。
- ② ①の鶏肉にAの下味をつけこむ。
- ③ フライパンかオーブンで、火が通り、皮に焼き色が付くまで焼く。
- ④ Bを器に入れ、電子レンジで沸々するまで加熱する。
(600Wで1分くらい)
- ⑤ 味見をして、レモン汁を加える。
※香りや酸味を残すため。
- ⑥ 焼いた鶏肉に⑤をかけて完成!



ポイント

- 鶏肉以外に、ハンバーグや白身魚の唐揚げにかけてもおいしいです。
- たれの量はお好みで調整してください。
- りんごの甘味で、砂糖やレモン汁の量を加減してください。
- りんごは他の調味料と一緒にフードプロセッサーにかけると楽です!