

給食レシピ ☆鶏肉のマスタード焼☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも切り身	240g~300g	切り身1枚
タレ		
（塩	1g	
こしょう	少々	
玉ねぎ	40g	中1/4個
マヨネーズ卵なし	30g	大さじ3
粒マスタード	5g	小さじ1



2 作り方

- ① 鶏もも肉を好みの大きさに切る。
- ② 玉ねぎは、細かく切る。
- ③ ボールに②と調味料を入れてよく混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ④ 鶏肉をタレと和え、フライパンにタレと一緒に並べて焼く。焦げないように気をつけながら、両面を焼き、ゆっくり中まで火をとおす。

3 ー口メモ

ノンエッグマヨネーズを使うことで、卵アレルギーの人も食べることができます。

粒マスタードは、洋辛子に比べ、穏やかな辛味で刺激が少ないため、子どもでも食べやすい味です。

タレに、玉ねぎ以外の野菜を加えると、野菜を上手に摂ることができます。

給食では、スチームコンベクションオーブンで焼いています。

ここでは、手軽に作れるようにフライパンを使用しました。

鶏肉をタレごとアルミホイルに包み、魚グリルまたはトースターで焼く方法もおすすめです。