

給食レシピ2



マーマレードチキン

材料（2人分）

- A
- ・鶏もも肉 100g
 - ・マーマレード 15g
 - ・薄口しょうゆ 5g（小さじ1弱）
 - ・砂糖 2.5g（小さじ1弱）
 - ・みりん 5g（小さじ1）
 - ・酒 5g（小さじ1）

作り方

- ① 鶏もも肉にAの調味料で下味をつける。
- ② ①の鶏もも肉をフライパンかオーブンで焼く。

パンフキンマフィン

材料（2人分）

- ・裏ごししたかぼちゃ 50g
- ・有塩バター 20g
- ・卵 20g
- ・牛乳 40g
- ・砂糖 20g
- ・薄力粉 50g
- ・ベーキングパウダー 2.5g
- ・アルミカップ 2個



作り方

- ① 卵を割って混ぜる。有塩バターを湯煎で溶かしておく。小麦粉とベーキングパウダー（BP）を合わせておく。
- ② 卵、三温糖、牛乳、溶かしたバター、裏ごししたかぼちゃ、薄力粉とBPの順に混ぜる。
- ③ アルミカップに注ぎ分け、180℃のオーブンで約20分焼く。

☆ポイント☆

焼き時間はオーブンによって調整してください。

焼き鳥丼

材料（2人分）

- A
- ・ごはん 茶碗2杯
 - ・鶏もも肉 100g
 - ・酒 4g
 - ・濃口しょうゆ 4g
 - ・炒り卵（または錦糸卵） 50g
 - ・さやいんげん 8g
- B
- ・濃口しょうゆ 6g
 - ・砂糖 5g
 - ・水あめ 4g

作り方

- ① 鶏もも肉にAの調味料で下味をつけてから焼く。
- ② 炒り卵（または錦糸卵）を作る。
- ③ さやいんげんをゆでる。
- ④ Bの調味料を沸かして、焼いた鶏もも肉と炒り卵（または錦糸卵）、さやいんげんを混ぜ合わせる。
- ⑤ ごはんに④をかける。

★おすすめ★

甘い焼き鳥丼のたれは、ご飯が進みます。

