

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

鶏肉のごまだれ焼き

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉50g	4切れ	①調味料と白ごま、しょうがを混ぜ合わせて、鶏肉を漬け込み、30分くらい置く。
酒	大さじ1	
白いりごま	小さじ1	②鉄板に鶏肉を皮目を上にして並べ、180℃に熱したオーブンで、約15分焼く。
白すりごま	小さじ2	
すりおろししょうが	少々	※少量の油を熱したフライパンで焼いても、おいしくできます。
赤みそ	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
濃口醤油	小さじ1	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

ごまとみその風味の、鶏肉料理です。
甘めの味付けなので、小さいお子さんもお
いしく食べることができます。
焦げやすいので、低めの温度設定でじっく
り焼いてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー 132kcal
たんぱく質 9.1g
脂質 8.5g
カルシウム 16mg
食物繊維 0.5g
食塩相当量 0.4g