

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# 照り焼きチキン

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉50g	4切れ	①調味料としょうが、にんにくを混ぜ合わせて、鶏肉を漬け込み、30分くらい置く。 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。 ※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。
濃口醤油	小さじ2	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
すりおろししょうが	少々	
すりおろしにんにく	少々	



岩国ひがし学園

## ～ひとくちMemo～

鶏肉の定番料理です。  
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 119kcal  
たんぱく質 8.5g  
脂質 7.1g  
カルシウム 4mg  
食物繊維 0g  
食塩相当量 0.6g