

● 鶏肉のごまネーズ焼き (肉・ごま)

材料 (4人分/作りやすい分量)

鶏もも切り身 300g程度 2枚

長ねぎ 20g

にんにく 2g

しょうが 2g

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

砂糖 小さじ1

しょうゆ 大さじ1

マヨネーズ 大さじ4

ごま油 小さじ2

白炒りごま 大さじ1強

白すりごま 大さじ1強



作り方

- ①長ねぎはみじん切り、にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ②肉は食べやすい大きさに切り、その他の材料を全て混ぜてもみ込んでおく。
- ③フライパンでふたをして焼く。焼き目がついたらひっくり返して焼く。
(天板にクッキングシートを敷き、オーブントースターで焼いても)



ビニール袋を二重にして、
たれの材料を次々に入れて
いくと楽です。

焦げ付き防止のため、
ホイルをひくのも一案。



給食では食物アレルギーに配慮して、卵不使用のマヨネーズを使っています。
大人も子供も喜ぶ味付けで、おすすめですよ。
ごまネーズだれがおいしいので、たれも一緒にごはんのにのせてどうぞ♪

