



志賀町立保育園

おかず

鶏肉のみそ焼き(甘酒入り)(1人分)

* 材料名

鶏もも肉	50g
みそ	2g
甘酒(ストレート)	2g
しょうが	0.2g
にんにく	0.2g

* 作り方

1. しょうが、にんにくをすりおろす。
2. みそ、甘酒、しょうが、にんにくを混ぜ合わせる。
3. 2に鶏肉を1時間以上漬け込み、フライパンで焼く。

【先生方のコメント】

砂糖の代わりに甘酒を使いました。甘酒を使うことでお肉がやわらかくなります。半日～1日漬け込むのがおすすめです。

みそをしょうゆに変えると、照り焼きにもなります。子ども達にもジューシーで美味しいと好評です。

