

おうちで簡単サラダチキン

最近コンビニやスーパーでよく見かけるようになったサラダチキン。意外とお手軽に作れます。サラダに和えたり、パンに挟んだり... 冷蔵庫に作り置きしておくくと便利ですね。

材料

鶏むね肉 1枚(300g)

A { 塩 小さじ1
砂糖 小さじ2
酒 小さじ2

ポイント

- ・レンジによって加熱の時間は調整してください。
- ・作りたてよりも、冷蔵庫で1日おいたほうがしっとりします。



- ① 鶏むね肉は皮をはぎ、フォークで全体に穴をあける。
- ② ポリ袋に①のむね肉、Aを入れてよくもむ。冷蔵庫に3時間ほどおく。
- ③ 耐熱容器に②を入れラップをして、500Wで7分ほど温める。ラップをしたまま冷ます。

アレンジレシピ

プレーンチキンに調味料を加えるだけで、また違った味わいになります♪

バジルペッパーチキン

★材料

鶏むね肉 1枚(300g)

A { 塩 小さじ1
砂糖 小さじ2
酒 小さじ2
乾燥バジル 小さじ1 } 市販のバジルソルトでも可

※作り方はプレーンと同じです。



タンドリーチキン

材料

鶏むね肉 1枚(300g)

A { 塩 小さじ1
砂糖 小さじ2
おろしにんにく 小さじ2
カレーパウダー 小さじ1
(粉)

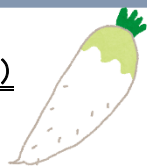
※作り方はプレーンと同じです。



給食万能だれレシピ紹介

おろしソース(4人分)

- ・だいこんおろし 大さじ(約 50g)
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1~2
- ・水 小さじ2



レモンソース(4人分)

- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・レモン果汁 小さじ1/2
- ・水 大さじ1



給食使用例

- ・ハンバーグのみぞれあんかけ
- ・鶏肉のおろしソースかけ
- ・焼きさばのおろしだれかけ
- ・ししゃもフライのレモンソースかけ など

アジフライにレモンソースをかけました。
暑くなってもさっぱり食べられます！



★材料は小鍋で煮立たせて、フライや焼き魚にかけておいしくいただけます★