

白ネギ

料理名		白ネギと鶏肉の照り焼き		使用月	2 月
材 料 名		一人当たり分量 g	作 り 方		
鶏モモ肉		50	① 白ネギを、1 cm幅に切る。 ② こいくち醤油、みりん、酒、砂糖を合わせておく。 ③ 鶏肉と白ネギを②のたれに漬けておいて、鉄板で焼く。		
白ネギ		20			
こいくち醤油		3			
みりん		3			
酒		1.5			
砂糖		1			
鉄板用油		0.3			
			★料理について一言 白ネギが苦手な子供でも、照り焼きのたれに漬けて焼いたらおいしく食べられます。		
			★組み合わせの例 <ul style="list-style-type: none"> • ごはん • 牛乳 • 白ネギと鶏肉の照り焼き • 白菜のおかか和え • 切り干し大根のみそ汁 		
					