

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ 麦ごはん
- ★ 鶏肉の若狭梅ジャム焼き
- ★ じゃがピー
- ★ 具だくさんみそ汁
- ★ しそ味ひじき
- ★ 牛乳

料理名	鶏肉の若狭梅ジャム焼き		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分（g）	切り方等	<b>【作り方】</b> ①鶏肉に塩こしょうをふっておく。 ②しょうが・にんにくはすりおろす。 ③梅ジャム・しょうゆと②を混ぜ合わせておく。 ④③の調味液に①の鶏肉を漬け込む。 （30分以上） ⑤④を鉄板に並べ、スチームコンベクション オーブンを使用し 190℃、50%、16分 で焼く。 （オーブンの性能によって、調節してください）	
鶏もも肉	240	60g×4枚		
塩	0.03			
こしょう	0.01			
若狭梅ジャム	11			
しょうが	0.6			
にんにく	0.3			
濃口しょうゆ	3.3			



## 「おすすめポイント・調理のポイント等」

若狭地方でとれた梅を使ったメニューです。梅ジャムの甘さとさっぱりとした酸味がおいしい一品です。梅に含まれるクエン酸が、鶏肉をやわらかくしてくれます。調理のポイントは、焦げすぎを防ぐことです。梅ジャムを使っているので、焦げやすいこの料理は、アルミホイルなどをかぶせて、蒸し焼きのようにしてもよいと思います。