

給食レシピの紹介 とりのてり焼き

〈材料（4人分）〉

- ・とりむね肉（60g）・・ 4切れ
- ・食塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々
- ・酒 …………… 小さじ1
- A {
 - ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・みりん …… 大さじ1/2
 - ・さとう …… 小さじ1
 - ・でんぷん …… 小さじ1/2



給食センターでは、てり焼きのたれも手作りしているだリン☆
ご家庭では、少し多めの材料の方が作りやすくておすすめだリン☆



〈作り方〉

- ① とりむね肉に食塩・こしょうをして、酒をふりかける。色よく焼く。
- ② Aを煮立て、水溶きでんぷんを加え、様子をみながらとろみをつける。
- ③ ①に②をからませる。