

鶏肉のバーベキューソース焼き

【材料 4人分】

・鶏むね肉（皮付き） 約2枚（400g）

・しょうが 1/2 かけ

・にんにく 1 かけ

・長ねぎ 1/10 本

・レモン果汁 4g

・しょうゆ 大さじ 1 杯

・砂糖 小さじ 1 杯

・酒 小さじ 1 杯

・焼き油 適量



【下準備】

・鶏肉は、4等分にする。皮目に切り目を2か所程度入れる。

・しょうがとにんにくは、すりおろす。

（チューブを使う場合は、しょうがは4g、にんにくは2g）

・ねぎは、みじん切りにする。

【作り方】

① 鶏肉に、材料をすべて入れてよくもみこみ、15分～20分ほど冷蔵庫で漬けておく。

② 油を熱し、鶏肉に火がしっかり通るまでよく焼く。

③ 仕上げに、漬け汁を入れて煮立てる。



給食では、長ねぎはフードプロセッサーにかけてトロトロにして、

焼くときは、オーブンを使って220℃で15分ほど焼いています。

