



主菜



とり肉の七味焼き

白いごはんがすすむおかずです。おべんとうにもぴったり。お魚バージョンもおいしいですよ。



作り方

- ◆の材料をチャックつきの袋に入れる。
- とり肉も、チャックつきの袋の中に入れる。
- 30分ほど、つけておく。
- フライパンにサラダ油を入れて、あたためる。
- とり肉をフライパンに乗せて中心まで火が通るまで焼く。

材料

目安：4人分

- とり肉 50g 4切れ
- ◆ しょうゆ 大さじ1
- ◆ さとう 大さじ1 / 2
- ◆ みりん 小さじ1
- ◆ 七味唐辛子 お好みで
- サラダ油 適量

給食では…

・給食では、肉や魚は低学年は40g、中学年は50g、高学年は60gの切り身を使用しています。