

鶏肉の梅ジャムソースかけ



おい町産の梅ジャムを使っているよ



【材料(4人分)】

鶏もも肉(皮なし)	40g×8切
食塩	適量
こしょう	適量
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
米粉	大さじ2~3
片栗粉	大さじ1
(梅ジャムソース)	
梅ジャム	15g
濃口しょうゆ	大さじ1
三温糖	小さじ2
白ワイン	小さじ2
水	大さじ2

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうをふり、濃口しょうゆと酒で下味をつけておく。
- ②米粉と片栗粉を混ぜておく。
- ③梅ジャムソースの材料を、すべて混ぜて加熱し、溶かしておく。
(レンジで30秒程度温めても良いです)
- ④①に②をまぶし、230℃のオーブンで20分程度焼きます。
(油で揚げると、香ばしくなり、よりおいしいです)
- ⑤④に③をかけて、出来上がり。

※給食センターではオーブンで鶏肉を焼いていますが、揚げて作ってもおいしいです。その場合は、揚げ油をご用意ください。

【一口メモ】

おい町産の梅を使った梅ジャムを、もっと給食に利用できないかと考えて生まれたメニューです。梅ジャムのさっぱりとした甘さが鶏肉とよく合い、子どもたちにも人気です。梅ジャムは給食のカレーにもかくし味として、使っています。おいしい地元の味を、もっともっと知ってもらいたいですね。