

つくってみませんか？

秋間梅林の梅ジャムを使ったソースです♪



<チキンソテーの梅ソースかけ>

材料(4こ分)

鶏もも皮つき(	… 200g
○食塩	… 少々
○白こしょう	… 少々
○おろししょうが	… 2g
○酒	… 小さじ1
○しょうゆ	… 小さじ1

<梅ソース>

●梅ジャム	… 20g
●しょうゆ	… 小さじ1
●みりん	… 小さじ1/2
●さとう	… 小さじ1
●赤ワイン	… 小さじ1
●水	… 大さじ2
●片栗粉	… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏もも肉を4等分に切り、開いて厚さを均等にする。
(火の通りを均一にするために、なるべく同じ大きさに切る)

(給食では小学校で一人50g、中学校で一人60g大きさにカットしています。)
- ② 袋に①の鶏もも肉と○の調味料を入れて袋の上からもみあわせて味をなじませ、15分～30分位冷蔵庫でつけおきする。
- ③ ●をすべて小鍋に入れてまぜ、片栗粉を溶かしてから火にかけて、まぜながら加熱しソースをつくる。



- ④ 2の鶏肉を200℃に温めたオーブンで15分位焼き、ソースをかけてできあがり♪

