

☆鶏肉のマスタード焼き☆

材料<4人分>	分量
鶏肉(50g)	
<調味料>	
酒	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
マスタード	
こしょう	少々



栄養価(一人あたり)

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	7.8 g
カルシウム	6 mg

<作り方>

- ①調味料を全部混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。
- ②30分以上味をなじませ、フライパンかオーブンで焼く



<栄養一口メモ>

鶏肉のマスタード焼きは人気メニューのひとつです。「もっと大きい肉を出して下さい!」という声をよく聞きますが、給食ではたんぱく質の基準値が決まっているので、残念ながら大きくすることはできません。中学生はちょっと大きい70gの切り身で出しています。

鶏肉を豚肉に変えてもおいしく作れますよ。

