

みんな大好き！ BBQチキン

お給食でも好評だった
BBQチキン。
ささっと作れて
とっても簡単！
作りやすいレシピです。



【5～6人分】

※作りやすい分量です

・鶏もも肉（小間）…300g

①

- ・おろししょうが…1g
- ・砂糖…大さじ1（9g）
- ・中濃ソース…大さじ1（18g）
- ・ケチャップ…大さじ1（18g）

【作り方】

- ①①の調味料をビニール袋に計り、鶏肉を入れて15分以上冷蔵庫で漬け込んでおく。
- ②フライパンで①を中火で炒めていく。
（焦げ付きが気になる場合はサラダ油を敷いてから炒めても◎）
肉が白っぽくなってきたら少し火を弱め、じっくり炒めていく。
肉汁が出てきたら様子を見てかき混ぜながら炒めてOK。
- ③肉汁が軽く煮詰まってきたら完成！
（子どもの咀嚼状況をみて、大きなところは小さめにカットしてあげてください）