



鶏肉のねぎ塩焼き (子ども5人分)

鶏もも肉・・・200g
 ねぎ・・・40g
 レモン果汁・・・6g
 おろししょうが・・・0.5g
 片栗粉・・・5g
 食塩・・・0.5g
 みりん・・・8g
 鶏がらスープの素・・・1g



1. ねぎはみじん切りにする。
 2. 鶏肉は、1、レモン果汁、おろししょうが、片栗粉、塩、みりん、鶏がらスープの素をもみ込み10～15分程おく。
 3. 2を漬け汁ごとオーブンで焼く。
- [参考:200℃～220℃で10～15分程度]



五目ビーフン (子ども5人分)



ごま油・・・5g
 豚肉(肩ロース)・・・50g
 たまねぎ・・・50g
 キャベツ・・・50g
 にんじん・・・35g
 もやし・・・15g
 ビーフン・・・65g
 しょうゆ・・・7.5g
 食塩・・・0.5g

1. ビーフンを戻し食べやすい長さに切る。
 2. 豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやしは食べやすい大きさに切る。
 3. 鍋にごま油を熱し、2を炒める。
 4. 3に1を加えさらに炒め、しょうゆ、塩で調味する。
- ※ビーフンの戻し方は、商品の記載通りにする。