

保育園のおすすめレシピ

鶏肉のチーズ焼き

<材料 幼児5人分>

鶏もも肉（皮なし）	小さめ1枚（200g程度）
塩	少々
米粉	大さじ1強（10g）
粉チーズ	大さじ2（12.5g）
サラダ油	適量

<作り方>

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩をふっておく。
 - ② 米粉、粉チーズを混ぜ合わせ、①にまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べ、肉の上に油を塗りオーブンで焼く。
- ※ クッキングシートを敷いたフライパンで焼いたり、肉に油を塗らず、油をひいたフライパンで焼いても良いです。
- ※ 米粉と粉チーズをまぶすときは、ポリ袋に入れて振ると全体にまぶしやすく、洗い物もでないのにおすすめです。子どもがお手伝いする機会にもなります。

ひとくちメモ

米粉を使うことで仕上がりが柔らかく、食べやすくなっています。チーズの塩味もあり、子どもに人気の一品です。



札幌市保育所給食基準献立より

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1 = 5ml、大さじ1 = 15ml、
1カップ = 200ml です。