

(様式)

特別支援学校

献立名

鶏肉の梅焼き



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、  
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

調味料を合わせて、鶏肉(40gを2枚)に漬け込み、オーブン  
またはフライパンで焼くだけなので、手のかからない主菜です。  
暑い夏にさっぱりとした味で鶏肉が食べやすい献立です。  
献立の組み合わせ例として、ごはん・ふりかけ・牛乳・鶏肉の梅  
焼き・野菜の甘煮・のっぺい汁・オレンジゼリーの組み合わせに  
します。

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	マグネシ ウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物 繊維 g	食塩 相当 量 g
鶏もも皮無	80	93	15.0	3.1	4	18	0.6	1.6	14	0.06	0.18	3	0	0.1
梅干し	4	1			3	1			1				0.1	0.9
しょうゆ	2	1	0.2		1	1								0.3
みりん	1	1												
酒	3	3												
三温糖	2	8												
サラダ油	2	18		2.0										
合計		171	17.6	8.5	137	58	1.7	2.2	14	0.11	0.24	3	1.3	0.7

作り方

- ① 鶏肉は40gを2切れで使う。
- ② 梅干しは、種を取りみじん切りまたはカッターで細かくして調味料と合わせる。
- ③ ②を鶏肉に20～30分くらい漬け込む。
- ④ スチームコンベクションオーブンでコンビ(180℃、18分くらい)で焼く。
- ⑤ 配膳時に、焼きだれも一緒にかける。

調理のポイント

梅干しは、はちみつ漬けのような甘口を使用しました。  
フライパンで焼く場合は、油を敷き、鶏肉の表を軽く焦げ目がつく程度に焼き、裏返しをして  
漬けだれを入れ蓋をして、弱火でじっくり中まで火を通して仕上げます。