



「きじ焼きの作り方」

【材料】 幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

(きじ焼き)

鶏モモ皮なし . . . 240 g

塩・こしょう . . . 少々

油 . . . 4 g

砂糖 . . . 8 g

みりん . . . 8 g

しょうゆ . . . 10 g

水 . . . 6 g

(付け合わせ・おかか合え)

キャベツ . . . 80 g

人参 . . . 20 g

きゅうり . . .

削り節 . . . 2 g

だしをとる湯 . . . 4 g

醤油 . . . 6 g

削り節 (飾り用) . . . 2 g

<盛り付け例>



【作り方】

<きじ焼き>

(1)鍋に砂糖・みりん・しょうゆ・水を入れてひと煮立てさせ、タレを作る。

(2)鶏肉は平均に火が通るように、切り目を入れ、(またはフォークで刺す)塩、こしょうをする。

(3)天板に油をひき、(2)の肉を焼き、タレをからめる。

※350℃の高温で焼くとふっくら仕上がる。

<おかか和え>

(1)キャベツは千切、人参・きゅうりは2~2.5 cm位の千切りにし、茹でる。

(2)削り節・だしをとる湯を作る

(3)だし汁に醤油を加え、野菜を加える

(4)(3)を器に盛り、上に削り節をのせる (削り節は野菜と和えてもよい

※野菜と和える削り節は、弱火でから煎りしてもむ。

