

とり肉のハーブ焼き



7種類のスパイスが香るチキンソテーは本格的な味。主菜部門では、常に人気上位の瑞小オリジナルメニューです

材料(4人分)		スパイス	
とりもも肉	400g	白こしょう	少々
にんにく	ひとかけ	黒こしょう	少々
塩	小2	バジル(粉)	小1/2
砂糖	小1	タイム(粉)	小1/2
しょう油	小1	グローブ(粉)	小1/2
白ワイン	50cc	セージ(粉)	小1/2
		ローズマリー(粉)	小1/2

1・スパイスを用意する



2・材料を用意する
にんにくはすりおろしておく



3・食べやすい大きさに切ったとり肉を、1・2で漬け込む



4・漬け込んだとり肉を焼く



5・皮がきつね色にこんがり焦げ目がついたらできあがり



給食では、一度に大量のとり肉を漬け込みます。一枚一枚に均等に味をつけるために、3番の写真のようにていねいに並べ、漬けだれをかけ、また並べ、とミルフィーユのように並べるという作業を手間をおしまずに行っています。児童の皆に同じ味の給食を食べてもらえるように工夫と努力をしています。

ポイント

とり肉の漬け込み時間は約30分で大丈夫ですが、冷蔵庫で一晩置いておくとさらに肉がやわらかくなり、うまみが増します。
給食ではオーブンで焼きますが、フライパンで焼くときは、皮から先に焼くと縮んでしまいがち。じっくり火を通したら、最後に皮をこんがり焼きましょう