

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、常に人気上位の瑞中オリジナルメニューです

材料(4人分)
とりもも肉 400g
にんにく ひとかけ
塩 小2
砂糖 小1
しょう油 小1
白ワイン 50cc

スパイス
白こしょう 少々
黒こしょう 少々
バジル(粉) 小1/2
タイム(粉) 小1/2
グローブ(粉) 小1/2
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。生徒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