

● 食感サクサク! 鶏肉とピーナッツの香ばし焼き



ごはんにもお酒のお供にもうってつけの一品。学校給食では、子どもたちが「おかわりジャンケン」をするほどの人気メニューです。粉末と粗みじんの2種類のピーナッツを衣に使用することで食感にアクセントが生まれ、おいしさもぐんとアップします。



栄養成分 1人分

エネルギー 317kcal
たんぱく質 23.1g
カルシウム 21mg
食塩相当量 1.2g

材料 4人分

鶏もも肉 2枚(500g)

[A]

味噌(信州味噌) 大さじ1
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
おろししょうが 小さじ1/2

ねぎ 1/4本
ピーナッツ(無塩・粉) 20g
ピーナッツ(無塩・粗みじん切り) 10g
※フードミルを使用して、粗みじん切りと粉にしてもよい。

サラダ菜 適量

作り方

- 1 鶏肉は皮にフォークで穴をあけて6等分ずつに切ります。ねぎはみじん切りにします。
- 2 ジッパー付きのビニール袋にAを入れてよく混ぜ、①を加えてよくもみ込んでから冷蔵庫で2時間以上漬け込みます。
- 3 ②の鶏肉にピーナッツ粉を軽くまぶし、オーブンシートを敷いた天板に並べ、粗みじん切りにしたピーナッツを上からのせるようにまぶします。
- 4 180℃に熱したオーブンで20分ほど焼きます。
- 5 器にサラダ菜とともに盛り付けます。