

『鶏のバーベキューソースレシピ』



〈園児1人分の分量〉 ※大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

- ・鶏もも肉皮なし…40g
- ・塩コショウ…適量
- ・片栗粉…3g
- ・揚げ油



- ・しょうゆ…3g・酢…1g
- ・砂糖…1g
- ・すりおろしりんご…5g
- ・みじん切りの葱…5g

〈作り方〉

- ① 鶏肉を切って塩コショウで下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ③ 揚げている間にソースを作る。鍋に★の材料を入れひと煮立ちさせソースは完成

※600wのレンジで2分加熱でも OK

- ④ カラッと揚がった鶏肉にソースをからめて完成 ♪