

チキンソテー

ネギソースの作り方



材料

鶏もも肉・・・1枚(約300g)

塩・・・・・・少々

酒・・・・・・適量

◎ネギソース

長ねぎみじん切り・・・・1/2本分

生姜汁・・・1片分

砂糖・・・・・・大さじ1強

酢・・・・・・大さじ1

醤油・・・・・・大さじ1強

水・・・・・・大さじ1と小さじ1

～作り方～

①ネギソースはまぜて加熱する。

(600wのレンジで約1分加熱。又は鍋で火にかけ一煮立ちさせる)

②鶏もも肉は一口大に切り、塩、酒をふる。

③フライパンに油(適量)を熱し、鶏肉を焼く。

④焼きあがったら器に盛り、ネギソースをかける。



保育所では、鶏肉をオーブで焼いています。オープンだと入れっぱなしにできるので、ほかの作業ができて便利です。