



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(夏)6

主菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

食欲がなくなる暑い時期にぴったりの肉料理をご紹介します。

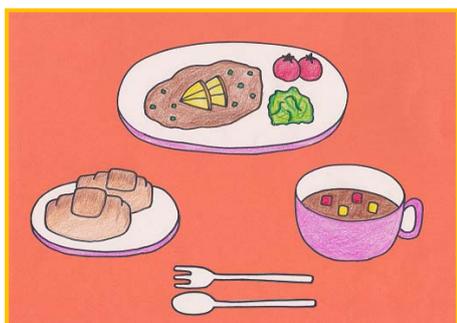
鶏肉の香味焼き



粉チーズを使って、子どもに食べやすい人気の一品です。

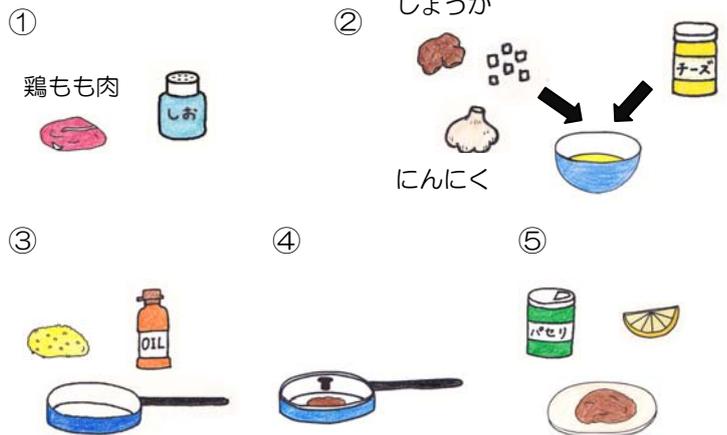
<献立のヒント>

- ごはんにもパンにもよく合います。



【ざいりょう】 4人分 (1人分:71kcal)

- 鶏もも肉……………40g×4枚
- 塩……………小さじ1/2
- しょうが(みじん切り)……………小さじ1
- にんにく(みじん切り)……………小さじ1
- 粉チーズ……………大さじ2
- 乾燥パセリ……………少々
- オリーブ油(又はサラダ油)……………小さじ1
- レモン汁……………適量



【つくりかた】

- ① 鶏もも肉に塩で下味をつけます。
- ② しょうがとにんにくはみじん切りにし、粉チーズと合わせます。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油をしき、①の鶏もも肉に②をまぶして焼きます。
- ④ 焼き目がついたら、蓋をして中までしっかりと火を通します。
- ⑤ 焼きあがったら、パセリをふりかけてお好みでレモン汁を搾って出来上がりです。

★ 乾燥バジルを加えてもよいでしょう。

★ 鶏むね肉や生鮭を使ってもおいしくできます。