

鶏肉のマヨマスタード焼き

材料 (小学生4人分)

鶏もも肉	200g (1個50gカット)
しお	適量
こしょう	適量
☆ 白ワイン	小さじ1
☆ マスタード	小さじ1
☆ マヨネーズ	小さじ3
☆ 粉チーズ	小さじ1(あれば)
パセリ	適量(あれば)

作りかた

- ① 鶏肉に塩こしょうをふる。
- ② ☆の材料を混ぜ、鶏肉の表面に塗り、パセリをふる。
- ③ 200度のオーブンで15~20分ほど焼く。

●フライパンで焼く場合は、あらかじめお肉に火を通してから☆のタレ、パセリをからめて再度さっと火を通すと良いです♪

●前回給食で提供したときは、時間短縮のため、②を全体に絡めてから焼きました♪
タレを塗る or 絡めるのはお好みで☆

●給食では小さめのお肉を使用しているので、ご家庭で作る場合は2倍量で作るとちょうど良いおかずの量になるかと思えます♪