

## 給食レシピ♥鶏肉のバーベキューソース



### 材料（4人分）

- ・鶏もも肉（60g）・・・・・・・・・・ 4個
- A
- ・こいくちしょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12g
- ・りんご・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- ・しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・ 2g
- ・にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・ 2g
- B
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・レモン果汁・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

### 作り方

- ① 鶏肉をAにつけて下味をつける。
- ② ねぎ、りんご、しょうが、にんにくを手ごろな大きさに切り、Bと一緒にミキサーに入れ攪拌する。
- ③ 混ざったら、鍋に移し、火にかけて混ぜながらカサが半分程度になるまで煮詰める。
- ④ 鶏肉をオーブンで加熱する。  
（190℃で15～20分程度）
- ⑤ 皿に盛り、③のソースをかける。