

献立のテーマ「成長期に必要なたんぱく質がとれる献立」

【とり肉のごまみそ焼き】

材料（4人分）

鶏もも肉（皮つき） 50g（4切）

A	みそ	大さじ1強
	おろししょうが	少々
	きび砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	白すりごま	小さじ1



作り方

- 1 Aをまぜ合わせておく。
- 2 Aに鶏肉を入れて味付けする。
- 3 グリルで身の面から弱火で5分～6分、ひっくり返して皮を上にして弱めの中火で5分～6分焼く。

【厚揚げのチーズ焼き】

材料（4人分）

生揚げ 300g

豚ひき肉 40g

長ねぎ 30g

(A)	きび砂糖	大さじ3
	みそ	大さじ2弱
	しょうゆ	小さじ1
	おろししょうが	少々

ピザ用チーズ 8g

ごま油 適量



作り方

- 1 ねぎはみじん切りにします。
- 2 厚揚げは厚さを半分にし、縦半分に切ります。
- 3 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1を入れ、しんなりとするまで炒めます。
- 4 豚ひき肉を入れて色が変わったら(A)を入れ、汁気が少なくなるまで中火で炒め、一度取り出します。
- 5 フライパンの余分な油をキッチンペーパーで軽く拭き取り、中火で熱し、2を入れて薄く焼き色が付くまで5分程焼きます。
- 6 ピザ用チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで中火で5分程焼き、火から下ろします。