

# 学校給食レシピ紹介



## 鶏肉のマヨネーズ焼き

### 材 料 1人分

鶏むね肉（皮無し）	30g × 2切	（もも肉も可、開きにしておく）
食塩	0.3g	
こしょう	少々	
白ワイン	1g	調味料を合わせておく
マヨネーズ	7g	
粒入りマスタード	1g	
こいくちしょうゆ	0.3g	

### つくりかた

1. 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけます。
2. 合わせた調味料に鶏肉を漬けておきます。
3. オーブン（または、フライパン）で焼きます。（200℃設定 10～15分目安）

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 漬け込んでおくだけなので、簡単に調理ができます。
- 粒マスタードの量は少なくしていますので、辛みはあまり感じません。  
マスタードの風味がさわやかな味付けになっています。