

とりの〇〇やき特集

あおぞら
保育園



調味料を変えるだけでいろいろな味が楽しめる!

簡単!

調味料とお肉もビニール袋などに入れて
お子さんと一緒にもみもみ!



● とりもも肉1枚(200g) に対しての調味料です

★とりのてりやき

- ・しょうゆ 大さじ1/2 (9g)
- ・みりん 大さじ1/2 (9g)
- ・砂糖 小さじ1弱 (2, 4g)

★とりのみそやき

- ・みそ 大さじ1/2 (9g)
- ・みりん 大さじ1/2 (9g)
- ・酒 小さじ1弱 (3g)

★タンドリーチキン

- ・塩 少々 (先に肉にもみこむ)
- ・無糖ヨーグルト 大さじ2と1/2 (36g)
- ・カレー粉 少々
- ・しょうゆ 少々 (小さじ1/3くらい)
- ・玉ねぎ 1/5玉 (スライスする)
- ・にんにく 少々 (すりおろし)

★とりの梅やき

- ・梅干し (種なし) 小1 (みじん切り)
- ・砂糖 小さじ1強 (4, 5g)
- ・しょうゆ 小さじ1 (6g)
- ・しそ お好みで (干切り)

★とりのマーマレードやき

- ・マーマレード 大さじ1弱 (21g)
- ・しょうゆ 大さじ1/2 (9g)
- ・酒 小さじ2弱 (6g)

フライパンで焼くだけ!



前日の夜、お好みのたれに漬け込んでおけば、翌日は焼くだけ。
キャンプの前日に仕込んでおけば、設営が終わったらワンバーナーだけで、超簡単なお昼ご飯。
ということで、ワンバーナーでランチしてみました!



味付け肉ですので、火加減注意!

保育園では、甘めの梅干しを使っています。梅干しの酸っぱさによっては、砂糖で調節して下さい。

しそは焼く直前に上からかけます!!

保育園では、無糖の豆乳ヨーグルトを使っています。
ヨーグルト~にんにくまで全て混ぜておき、塩をも見込んだお肉を漬けて下さいね!

調理の前には、手を良く洗おうね!



マフィンにはさんでみました!