



学校名	おいらせ町立甲洋小学校	第5学年
氏名	田中 陽菜さん	
料理名	鶏の味噌りんごま焼き	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	鶏もも肉	600	① 1枚の鶏肉を半分に切り、フォークで刺しておく。 ② りんごは皮ごとすりおろし、調味料と一緒に全て合わせる。 ③ ビニール袋に鶏肉と②を入れてもみ込み、1時間ほどおく。 ④ 天板にオーブンシートを敷き、鶏肉を並べ、ごまをたっぷりかける。 ⑤ 余熱無し200℃のオーブンで20分程焼く。
	味噌	72	
	酒	30	
	みりん	12	
	しょうゆ	36	
	はちみつ	42	
	りんご	100	
	すりごま(白)	60	
			【写真】 

【ひとことメモ】

- ❖ごまは、たっぷりがおいしいです。
- ❖肉はできるだけ長い時間漬け込んだ方がおいしいです。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。