バーベキューチキン

材　料	子ども1人分	５人分	作　り　方
鶏肉	50ｇ	２５０ｇ	①鶏肉にすりおろしたにんにくをもみこむ。
にんにく	0.8ｇ	４ｇ	②①に調味料を加えてよくもみ、30～40分ほど漬け込む。
ケチャップ	３ｇ	15ｇ	③②を天板に並べ、オーブンで焼く。
ソース	２ｇ	10ｇ	またはフライパンに薄く油をしき、こんがり中まで火を通す。
三温糖	1.2ｇ	６ｇ	（オーブンは１８０℃で１０～１５分、鶏肉の大きさにより加減）
酒	１ｇ	５ｇ	



鶏肉の栄養・食べ方

鶏肉はたんぱく質を豊富に含み、牛肉、豚肉と比べて淡泊で食べやすく、特にささみは脂肪が少なく、胃腸の弱い人にとってはこの上ないたんぱく源です。

鶏肉は部位で使い分けます。

もも肉・・・焼き物、煮物、フライなどに

手羽先・・・煮物や揚げ物に

むね肉・・・あっさりした和風料理、中華風の炒め物に

骨つきは煮込み料理に　　ささみはフライや蒸してサラダなどのアクセントに

※皮を除けばエネルギー量は低くなります。