



献立名

# ローストチキン



## 材料 4人分

- 鶏もも肉 1枚
- たまねぎ 1/4個
- にんじん 1/4本
- セロリ 1/5本
- しょうが 1かけ
- 赤ワイン 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2

### ○献立例○

食パン いちごジャム 牛乳 ローストチキン 粉ふきいも ミネストローネ

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうがをすりおろし、赤ワイン、しょうゆと合わせる。
- ③ ①をボウルもしくはビニール袋に入れ、②のタレで1時間程漬け込む。
- ④ ③をオーブンの鉄板に皮を上にして並べ、200℃で20～25分焼く。

(子ども一人分)

エネルギー:125kcal たんぱく質:10.2g 脂質:8.5g 塩分:0.4g