

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)	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。
	鶏もも肉	600	
	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。