

# チキンの菜の花オイル焼き



5月 第1回 スマイル給食 (いがっこ元気)

## ☆材料 (1人分)

鶏もも肉 1切れ	50g
塩	少々(0.44g)
こしょう	少々(0.03g)
白ワイン	小さじ1(5g)
マヨネーズドレッシング	小さじ1/2強(3.75g)
(卵不使用)	

パン粉	小さじ3(3g)
🍷 菜の花オイル	小さじ1/3強(2g)
サラダ油	小さじ1/5(1g)

## ☆つくり方

- ① オーブンは予熱をかけておく。
- ② 鶏肉に塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
- ③ ②の鶏肉の上面にマヨネーズドレッシングを塗る。
- ④ パン粉・菜の花オイル・サラダ油を合わせたものを③の上面にのせる。
- ⑤ ④をオーブンで焼く。(210℃15分目安)

## POINT

伊賀産の菜の花オイルは、一般的な菜種油に比べて、鮮やかな黄色をしているので、彩りよく仕上がります♪  
給食では、チキンの菜の花オイル焼きに、伊賀産のアスパラガスを使ったサラダを添えました😊