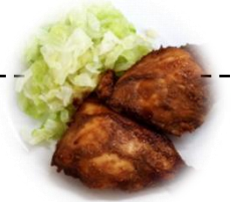


かつ こんだて
～6月の献立より～

まつさか や にく
松阪と焼き肉



ざいりょう (にんぶん)
《材料》 (4人分)

	にく	き
	とり肉30g	8切れ
A	あか	おお
	赤みそ	大さじ1
	しょうゆ	こ
	さとう	小さじ1
	みりん	小さじ1.5
	さけ	こ
	酒	小さじ1
	りんご	15g
	にんにく	1片

つく かた
《作り方》

- ① りんご、にんにくは、すりおろしにする。
- ② Aを混ぜ合わせてとり肉にからめ、しばらくおいておく。
- ③ 天板にクッキングシートを敷いて②のとり肉を並べ、オーブンで約18分焼く。(200～230度)