

お家で作ってみませんか♪

ごまが名産の岩手県の料理です♪

おかず：焼き物

とりの南部焼き

ごまの風味とプチプチした食感が楽しめます！

材 料（4人分）

A	・とりもも肉(60g)	4切れ
	・塩こうじ	小さじ1
	・おろししょうが	小さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・みりん	小さじ1/2
	・さとう	小さじ1/2
	・いりごま	10g
	・サラダ油	適量



作 り 方

- ① とりもも肉にAの調味料を漬け込む。
 - ② 皿などにいりごまを広げ、とり肉の片面を押しつけてごまをつける。
 - ③ フライパンに油を熱し、ごまを付けた面から焼き、ひっくり返して裏面も焼いて中まで火を通す。
- ※給食センターではオーブンで焼きますが、フライパンの場合は焦げないように注意してください。
- いりごまは、黒白どちらでもおいしく仕上がります。

栄養価（1人分）

エネルギー79kcal / たんぱく質8.3g / 脂質4.6g / 塩分0.3g