

鶏肉のマスタード焼き



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
鶏むねそぎ切り60g	1枚		①Aを混ぜる。
粒マスタード	A 4		②鶏肉に①を絡め、200～230℃で15～20分焼く。
* 白ワイン	A 3		
* しょうゆ	A 2		
* 塩	A 0.3		
* こしょう	A 0.04		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
128	12.2	0.3	0.8	7	14	0.3	0.4	19	0.06	0.06	1	Tr