

リーちゃん賞

鶏肉のパイナップル焼き

考案者 あおぞら水元保育園 さん



【食べきい・使いきいポイント】

給食のパイナップルの芯を捨ててしまうのを見て、再利用できないか考えた。

レシピ（２人分）

◆材料・分量

鶏もも肉	140g
パイナップルの芯	50g
酒	15g
みりん	15g
しょうゆ	15g
生姜チューブ	2g

◆作り方

- 1 パイナップルの芯をフードプロセッサーで回してみじん切りにする。
- 2 鶏肉をひとくちにカットする。
- 3 1、2と合わせた調味料を酒、みりん、しょうゆ、生姜をボールで一緒に漬け込む。（30分）
- 4 鉄板に並べて180℃でオーブンで焼く、またはフライパンで炒める。
- 5 火が通ったら完成！

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273