



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

サテアヤム(焼きとい)



インドネシアの、鶏肉の串焼きです。給食では串は使っていません。家では、フライパンで焼いても作れます。



材料(4人分)

鶏もも肉(60g) 4切れ
塩 少々
白ワイン 小さじ1
にんにく 3g
たまねぎ 30g
★トマトケチャップ 大さじ1
★こいくちしょうゆ 小さじ1/2
★砂糖 小さじ1と1/3
★レモン果汁 小さじ2/3
★こしょう 少々
★オールスパイス 少々
★チリパウダー 少々
★ガラムマサラ 少々
サラダ油 小さじ1/2

作り方

- ①にんにく、たまねぎはすりおろす。
- ②鶏もも肉に、塩、白ワインをふっておく。
- ③にんにく、たまねぎ、★の調味料を合わせる。
- ④②と③を混ぜて、冷蔵庫で1～2時間程度漬ける。
- ⑤鉄板にサラダ油を敷き、④を並べ、オーブンで200℃15分程度焼いて、出来上がり。

令和8(2026)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課

