

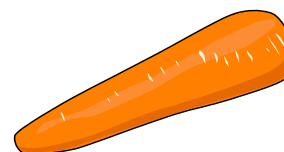
鶏肉のバターしょうゆ焼き

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはスライス、根深ねぎは斜め切り、にんじんは千切り、しめじはざくざりにする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。両面に焼き色がついたら弱火にし、ふたをして15分間蒸し焼きにする。
- ④ 鍋にバターを溶かして②を炒め、しょうゆで味をつける。
- ⑤ ③の鶏肉に④の野菜をかけて盛り付ける。

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	14.5g
塩分	0.9g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏もも肉 320g 酒 小さじ2 塩 ひとつまみ こしょう 少々 油 小さじ1	一口大に切る	小さく切る	<鶏肉だんご4人分> ・鶏ひき肉 140g ・絹ごし豆腐 100g ・パン粉 12g ・卵 1/4個 材料を混ぜ合わせ、小皿に入れて、蒸す	<鶏肉だんご4人分> ・鶏ひき肉 55g ・絹ごし豆腐 170g ・パン粉 12g ・卵 1/2個 材料をミルサーにかけ、小皿に入れて、蒸す	もぐもぐをペーストにする
たまねぎ 1/2個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る		もぐもぐをペーストにする
根深ねぎ 10cm	ななめ切り	小口切り	水を足してミルサーにかけて、こす		
人参 1/4本	千切り	1cm千切り	圧力鍋で20分加圧後、1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後、5mm正方3mm幅に切る	
しめじ 1/2パック	ざくざり	1cmスライス	生しいたけみじん切り	生しいたけペースト	
バター 小さじ4 しょうゆ 小さじ2			野菜をコンソメで煮て、しょうゆ、水溶き片栗粉を加え野菜あん作り、鶏肉だんごにかける		

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2/3量が目安です。