

# 照り焼きチキン



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	197kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	11.4g
塩分	1.1g

## <作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切って、調味料で味をつけておく。
- ② フライパンに薄く油 (分量外) をひき、①を焦がさないように焼く。
- ③ たれの調味料を合わせておく。
- ④ ②のフライパンに③のたれを加えて鶏肉に絡めながら加熱する。

写真のように  
付け合わせを添えると  
彩り豊かになりますよ!



材 料(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	1枚 (320g)	一口大	出来上がりを 小さく切る	鶏もも肉(下味無し)を 圧力鍋で5分加圧する ↓ 大人と同じ たれの調味料を 加熱して加え、 フードカッターにかけて 細かく刻む	前期をざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
調味料						
酒	大さじ1					
みりん	大さじ1					
しょうゆ	大さじ1	大人と同じ				
砂糖	大さじ1/2					
< たれ >						
酒	大さじ1/2					
しょうゆ	大さじ1/2					
みりん	大さじ1/2					
砂糖	小さじ1					
片栗粉	小さじ1弱					
水	30ml					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。