

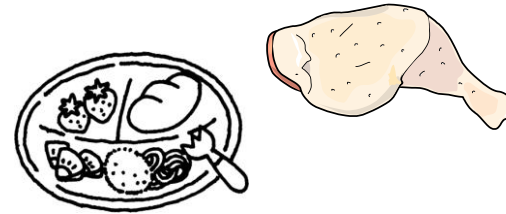
# 照り焼きチキン



●栄養価	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	11.4g
塩分	0.8g

## <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）を敷き、①の鶏肉を焼く。
- ③ たれの調味料を合わせて、火にかけてたれを作る。
- ④ ②にたれをかけて混ぜる。



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	鶏もも肉を圧力鍋に5分かけてみじん切りにし火にかけてたれの中に入れてからめる	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					
砂糖	大さじ1/2					
<たれ>						
酒	大さじ1/2					
しょうゆ	大さじ1/2					
水	30cc					
みりん	大さじ1/2					
砂糖	小さじ1					
片栗粉	小さじ1弱					
※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。				