

鶏のレモン風味



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	186kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	11.4g
塩分	0.8g

<作り方>

- ① **鶏もも肉**を食べやすい大きさに切り分ける。（目安：1個20g程度）
- ② ①に**塩・こしょう**で下味をつけ、**片栗粉**を薄くまぶす。
- ③ フライパンを熱して**油**をひき、②を焼く。焼けたら一度お皿に取り出す。
- ④ **調味料**を混ぜ合わせ、フライパンに入れ火にかける。（たれ）

とろみがついてきたら火を止め、③を入れて、たれをからませる。

※たれを作る時は、焦げやすいので注意しましょう。



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	1切れ20g程度 一口量を かじり取って 食べましょう	出来上がりを 小さく切る （目安：1cm角）	鶏肉を圧力鍋で5分加圧 （前期食～ペースト食は 塩・こしょう、片栗粉、 油は使用しません） ↓ 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	かみかみ前期食を ざらつきのある ペーストにする	もぐもぐ食を ペーストにする
塩・こしょう	少々					
片栗粉	大さじ2弱					
油	適量					
調味料						
レモン汁	小さじ1強					
しょうゆ	小さじ2					
砂糖	大さじ1					
片栗粉	少々					
水	大さじ1					

※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。