

鶏の照り煮

<作り方>

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、薄く油（分量外）をひいたフライパンで中までしっかり火が通るように焼く。
- ③ ②に調味料と水を合わせたたれを煮詰めながら絡める。



●栄養(大人1人分)	
エネルギー	191kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	11.4g
塩分	0.8g



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	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	圧力鍋で5分加圧後 加熱した調味料を加え フードカッターにかけて 細かく刻む (前期食～ペースト食には 片栗粉は使用しません)	前期をミルサーにかけて 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
片栗粉	適量					
調 味 料	酒	大さじ1	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>鶏肉は低脂肪かつ高たんぱくで、健康的な食事には欠かせない食材です。 鶏肉の繊維は豚肉や牛肉に比べて、細く柔らかで消化吸収率が高いため お子さんからお年寄りまで食べやすいのでおすすめです！</p> </div>			
	三温糖	大さじ1				
	しょうゆ	大さじ1				
	みりん	小さじ2				
	水	約40ml				

※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。