鶏の照り煮

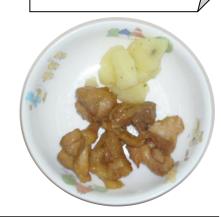
<作り方>

- 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鶏肉に、調味料と水を合わせたたれを煮詰めながら絡める。



エネルギー 191kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.4g 塩分 0.8g





杉	村 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 片栗粉	320 g 適量	大人と同じ	出来上がりを 小さく切る	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
調味料	「酒 三温糖 しょうゆ みりん 水	大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ2 40cc					

※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。