

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。



●栄養価	
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
片栗粉	適量					
調 味 料	酒	大さじ1				
	三温糖	大さじ1				
	しょうゆ	大さじ1				
	みりん	小さじ2				
	水	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。