

鶏肉のあけぼの焼き

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切って、調味料で下味を付ける。
- ② フライパンに油(分量外)をひき、中火で①の両面に焼き色を付ける。
- ③ 鶏肉の表面に焼き色が付いたら、火を弱めフタをして中までしっかり火を通す。
(調味料が付いていると焦げやすいので火加減に注意しましょう。)

あけぼの焼きとは...鶏肉をケチャップだれに漬けて焼く料理です。
あけぼのとは、夜が明け始め、朝日によって空がほのかに明るんでくる状態のことをいいます。
焼きあがった鶏肉の色を「あけぼの」の色に見立てています。



●栄養価 (大人1人分)
エネルギー 175kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 11.4g
塩分 0.7g



※写真は付け合わせに南瓜が付いています。

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					
調味料				鶏肉を圧力鍋で5分加圧 ↓ 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 細かく刻む	前期食をざらつきのある ペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
ケチャップ	大さじ1強	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)			
しょうゆ	大さじ1/2					
みりん	大さじ1/2					

※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。