

鶏肉のカレー照り焼き

＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒とカレー粉で下味をつける。
- ② フライパンに油(分量外)をひき、①を焼く。
両面に焼き色が付いたら、弱火にしフタをして中まで火を通す。
- ③ たれの調味料を合わせ、②に加え、たれを煮詰めながら鶏肉に絡める。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	177kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	11.4g
塩分	0.6g



※写真は付け合わせにじゃがいもが付いています。

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		鶏肉を圧力鍋で5分加圧 (前期食～ペースト食は 下味の酒とカレー粉は 使用しません)		
酒	小さじ2/3		↓ 大人と同じ		
カレー粉	小さじ1/4	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)	かみかみ前期食を ざらつきのあるペースト	もぐもぐを ペーストにする
【たれ】			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		
酒	小さじ1				
カレー粉	小さじ1/4				
しょうゆ	小さじ2				
みりん	小さじ3				

※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。