

# 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	320 g	1切れ20 g 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)	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) ↓ 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	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
酒	小さじ2/3					
カレー粉	小さじ1/4					
【たれ】						
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。