

鶏肉の生姜焼き

<作り方>

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② フライパンに油(分量外)をひいて、中火で①の両面を焼く。
中までしっかり火が通るように弱火でフタをして蒸し焼きにする。
- ③ たれの調味料を混ぜ合わせて②に加え、煮詰めながら鶏肉に絡める。



●栄養価
 エネルギー 188kcal
 たんぱく質 13.7g
 脂質 11.4g
 塩分 0.9g



※写真は付け合わせにほうれん草が付いています。

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 【たれ】 しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 小さじ1 しょうが汁 小さじ2	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)	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	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

※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。