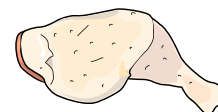


鶏肉の生姜焼き

<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鶏肉の両面を焼き、
中までしっかり火が通るように蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ②鶏肉に、混ぜ合わせた調味料を煮詰めながら絡める。



●栄養価	
エネルギー	189kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	11.4g
塩分	0.9g

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	一口大	小さく切る	鶏もも肉を圧力鍋で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る	前期をミルサーで 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
調味料 （しょうが汁 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1 酒 小さじ1 みりん 大さじ1）	☆身体を温め、新陳代謝を活発にするショウガオール しょうがに含まれるショウガオールには、血行を促進する作用や体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし発汗作用を高める働きがあります。加熱調理することでより身体を温める効果が大きくなるとされています。温め効果を求めるのであれば生姜湯や味噌汁など加熱する料理に使うと良いでしょう。				

※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。