

保育所の給食レシピ 『鶏の香り煮』

《材料(幼児1人分)》

・鶏もも肉	60g	・きゃべつ	15g
・土生姜	1g	・きゅうり	10g
・にんにく	0.3g	・人参	8g
・酢	2g	・お好みのドレッシング	適宜
・しょう油	4g		
・砂糖	2g		

《作り方》

1. 土生姜、にんにくは薄切りする。
2. 鍋に砂糖、しょう油、酢を煮立て1を入れる。
3. 2に鶏肉を入れ煮込む。調味料がほぼなくなるまで煮る。
4. 3が煮えたら、切り分けて出す。

野菜は、茹でて鶏肉に添える。

【栄養価(幼児1人分)】 (鶏肉のみ)

・エネルギー	76Kcal
・たんぱく質	11.3g
・脂質	2.3g

