

保育園給食のレシピ

鶏肉のレモン醤油かけ



分量 おとな2人
子ども2人

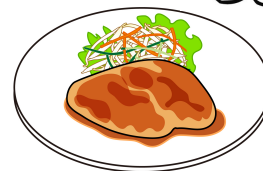
作りやすい分量で表示してあります。

(材 料)

鶏もも肉	250g	A(下味)	砂糖	小さじ2強	B(タレ)
酒	小さじ1		醤油	小さじ2	
しょうが汁	小さじ1		みりん	小さじ1	
醤油	小さじ1		水	大さじ1	
油	小さじ1		レモン汁	小さじ1	
			片栗粉	小さじ1/2	
			水	小さじ1	

《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切りAの調味料で下味をつけ、30分位おく。
- ② 油をひいたフライパンで皮の方から焼く。
- ③ 肉を取り出し、油分をペーパー等でふき取り、Bの調味料を入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 仕上げに肉にタレをかける。



エネルギー：67kcal, タンパク質：7.9g, 脂質：3.0g, 炭水化物：2g, 塩分：0.5g

～ポイント～

鶏肉に下味をつけるときは、ビニール袋を使うと便利です。

《組み合わせ》

黄色（エネルギーになる）のお皿：ご飯，パン
緑（体の調子を整える）のお皿：サラダ，野菜スープ } などを合わせるとバランスが良いです。
赤（血や肉になる）のお皿：鶏肉のレモン醤油かけ