



鶏の治部煮

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 95kcal

鶏もも肉(皮なし)20g	12個
小麦粉	大さじ2
みりん	小さじ1強
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2



作り方

1. 鶏肉に小麦粉をまぶす。
2. 鍋に調味料と鶏肉がかぶる位の水を入れ、煮たさせる。
3. 煮立ったら、鶏肉を並べて入れ、アルミ箔などで落とし蓋をする。
4. 弱火～中火で、10～15分煮る。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

肉ハンバーグを作り、蒸します。煮汁をあんにします。
肉ハンバーグの材料(5個分)
・鶏ささみひき肉 200g
・サラダ油 大さじ1
・パン粉 20g
・卵 1個
・片栗粉 小さじ1
・食塩 少々
※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント