



鶏肉のさっぱり煮

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 70kcal

	鶏もも肉(皮なし)20g	12個
A	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1
A	酢	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2
A	食塩	0.5g
	水	100cc
	うずら卵水煮	6個
	片栗粉	小さじ1



作り方

1. Aの煮汁に鶏肉とうずら卵を入れて煮る。
2. 鶏肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でトロミをつける。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
うずら卵は除きます。

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