

鶏の照り煮の作り方



いそがしい時のお助けメニュー
簡単！美味しい！すぐ出来上がる！

1食当たり

材料（幼児1食分）

鶏小間 45 g
砂糖 2 g
醤油 3 g
みりん 1 g
片栗粉 0.5 g
水 適量

熱量 75 k cal
炭水化物 2 g
蛋白質 10.1 g
脂質 2.2 g
食物繊維 0



作り方

- ① 鍋又はフライパンで鶏小間を炒める。（油は不使用）
- ② ①の鶏小間が白っぽくなったら砂糖・醤油・みりんを入れる。
- ③ ②の鶏小間が煮えたら水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がり。

*写真にはオクラのソテーを添えています。

作り方はオクラをさっと茹でてマーガリンで炒め塩・こしょうをします。

参考

*計量スプーンの重量

小さじ1杯分

大さじ1杯分

醤油 6 g

砂糖 10 g

みりん 6 g

片栗粉 3 g