



鶏肉のさっぱり煮



栄養価(1人分)

エネルギー： 167 kcal

たんぱく質： 12.2 g

塩分： 1.2g

組み合わせ

ご飯 牛乳

鶏肉のさっぱり煮

新じゃがの炒め物

わかめの味噌汁

材料【4～5人分】

鶏肉	2枚
しょうが	1片
にんにく	1片
酢	大さじ3
酒	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ3

～作り方～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② しょうがは薄切り、にんにくは軽くつぶしておく。
- ③ 鍋に調味料と②を入れて煮立たせる。
- ④ 鶏肉を入れて 15～20 分程度煮込む。

一口メモ



酢を入れることによって肉がやわらかくなり、また、さっぱりと仕上がります。
 食欲が落ちる夏場にはぴったりのメニューです。
 給食では鶏もも肉を使用しましたが、手羽先など骨をついた部位でもおいしくできます。その場合は煮込み時間を調整してください。

