

最良所給食
おすすりめしシセ

鶏肉と卵のさっぱり煮



ゆかせんせいのおススメ一言

鶏手羽や豚肉でも
おいしそう！煮汁を作って
煮るだけなので楽チンです



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

鶏肉 180g
うずら卵 (水煮) 108g (12個) ※鶏卵でもよい
しょうゆ 30g (大さじ2弱)
酢 42g (大さじ3弱)
砂糖 18g (大さじ2)
水 30ml
にんにく 3g (小1かけ)
しょうが 2g (少々)

<作り方>

1. しょうがは薄切りにする。にんにくは半つぶしにする。
2. 酢、しょうゆ、砂糖、水、①を鍋に入れ、煮立たせる。
3. 一口大に切った鶏肉を入れ、煮汁が半分くらいになるまで煮る。
4. 鶏が煮えたら、鍋から取り出し、うずら卵 (又は鶏卵のゆで卵) を入れ少し煮る。
火を切って、卵に味を染み込ませる。

祖納保育所給食担当発行

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
113kcal	11mg	0.8g