



鶏のみぞれ煮

(材料:子ども1人分量)

鶏肉	50g	大根	25g
しょうが	0.8g	三温糖	0.3g
油	1g	みりん	3g
薄力粉	4g	濃口しょうゆ	4g

(作り方)

- ①鶏肉にみじん切りにしたしょうが、油、薄力粉をまぶし、焼く。
- ②大根をすり下ろし、調味料と合わせる。
- ③①に②をかけ、更に煮込む。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
133kcal	9.0g	8.2g	6.0g	11mg	0.7g