

★主菜★（血や肉や骨になる）



鶏肉の照り焼き

保育園の照り焼きは鶏肉と玉ねぎを一緒に炒め煮にして、柔らかく仕上げてしています。
奥歯が生えそろう3歳ころまではお肉は食べづらい食材の一つですが、かむ力に合わせて、調理方法を「煮る→焼く」に切り替えるなど工夫をすると、おいしく食べられることがあります。

【材料】（4人分）

- ・たまねぎ…120 g
- ・鶏もも肉…240 g
- ・しょうゆ…12 g（小さじ2）
- ・みりん…8 g（小さじ1・1/3）
- ・砂糖…6 g（小さじ2）
- ・酒…4 g（小さじ1弱）
- ・油…4 g（小さじ1）

A



【作り方】

1. 玉ねぎは1 cm幅のくし切りをさらに半分の長さに切る。
2. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
3. 鍋かフライパンに油を熱し、1.2を加え、鶏肉に焼き色が軽く付くまで炒める。
（より柔らかく仕上げたいときは、水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする）
4. Aの調味料を加え、水分が少なくなるまで煮含める。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー150kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 9.6g、塩分 0.6g

