

給食レシピ

立場らびっと保育園 10月

鶏肉のおろし煮

〈材料〉 大人2名子ども1名分

鶏もも肉	330 g
片栗粉	6 g
大根	180 g
醤油	12 g
砂糖	6 g
みりん	2g
かつお昆布だし	60 g

〈作り方〉

- ①一口大に切った鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- ②大根おろしを汁ごと鍋に入れ調味料を加え煮立たせる。
- ③片栗粉をまぶした鶏肉を調味料が入った鍋に入れ良く煮る。

※大根に含まれるプロテアーゼがタンパク質を分解してお肉をやわらかくします。
大根おろしの汁を入れて煮てください。

子どもたちに大人気のメニューです！是非ご家庭でもお試しください。
作り方などご不明な点がございましたら給食室にご質問ください。

