

鶏肉の甘辛煮



ひとくちメモ

- * 甘めの味はごはんのおかずに合わせて。
- * 照りを出すには調味料のみりんを仕上げに入れ、強火で煮詰めるとよいです。

作り方

材料と分量 (4本分)

鶏手羽元	4本
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	80cc程度



- 1 しょうが・にんにくをみじん切りにする。
(チューブでもよい)



- 2 鍋にしょうが・にんにくと調味料・水を入れて、煮立たせる。



- 3 鶏肉を入れて、沸騰するまで強火で煮る。



- 4 落しぶたをして弱火で煮含める。



栄養価

(手羽元2本分)

エネルギー 179kcal
たんぱく質 14.5g



五目ずし (ごはん) 牛乳
鶏肉の甘辛煮 すまし汁

2017年5月の給食献立より

