

8月のおすすめレシピ

◆鶏肉のソース照り煮◆



☆彡材料（3歳未満 1人分）

- * 鶏もも肉・・・・・・・・・・ 2.4g
- * 油・・・・・・・・・・ 4.0g
- * 砂糖・・・・・・・・・・ 6.4g
- * しょうゆ・・・・・・・・・・ 4.0g
- * 中濃ソース・・・・・・・・・・ 3.2g
- * 水・・・・・・・・・・ 0.8g



☆彡 作りかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉を焼きます。
2. 1に砂糖、しょうゆ、中濃ソース、水を合わせたものを加えて煮ます。
（水は鶏肉にかぶる程度の量になるように調整します。）
3. 照りが出るまで煮ます。

