



# NKまつえ上乃木保育園

## おすすめレシピ



### ◎鶏肉と大豆のごま絡め(こども1人分)



|         |       |
|---------|-------|
| 鶏もも肉    | 2 g   |
| 油       | 40 g  |
| 大豆水煮    | 10 g  |
| 片栗粉     | 2 g   |
| おろししょうが | 0.2 g |
| 砂糖      | 1.4 g |
| しょうゆ    | 2 g   |
| みりん     | 0.6 g |
| ごま      | 1 g   |

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. 1、大豆は、片栗粉をまぶし、油で揚げ。
3. 鍋におろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ごまを入れよく混ぜ合わせ煮立てる。
4. 3に2を加えてよく絡める。

※大豆は、子どもの咀嚼状況に合わせ潰す等する。

甘辛い味付けで子どもたちも大好きなメニューです。

