

揚げ鶏の甘酢あん			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材料	分量	備考	作り方
鶏もも	60 g		鶏肉は一口大に切り、生姜のしぼり汁、片栗粉、しょうゆ、ごま油、砂糖に漬け、下味をつける。 に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 しょうゆ、砂糖、酢、ケチャップを鍋に入れ火にかけてながらよく混ぜる。 の鶏肉を入れてからめる。
生姜	1 g	肉下味、しぼり汁	
片栗粉	2 g	肉下味	
しょうゆ	1 g	肉下味	
ごま油	0.3 g	肉下味	
砂糖(上白)	0.5 g	肉下味	
片栗粉	3 g	衣	
油	適宜	揚げ油	
しょうゆ	2 g	たれ	
砂糖(上白)	1 g	たれ	
酢	1 g	たれ	
ケチャップ	1 g	たれ	
			エネルギー 133 kcal    たんぱく質 11.7g    脂質 7.3 g カルシウム 5mg    鉄 0.5 mg    食塩相当量 0.6 g

