

揚げ鶏の甘酢あん			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
鶏もも	300g		①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。 ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③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。②の鶏肉を入れてからめる。
生姜	小さじ1	チューブ可・肉下味	
片栗粉	大さじ1	肉下味	
しょうゆ	小さじ1	//	
ごま油	小さじ1/3	//	
砂糖(上白)	小さじ1	//	
片栗粉	大さじ1と1/2		
油	適宜	揚げ油	
しょうゆ	小さじ2	たれ	
砂糖(上白)	小さじ2	//	
酢	小さじ1	//	
ケチャップ	小さじ1	//	
			エネルギー 133 kcal たんぱく質 11.7g 脂質 7.3g カルシウム 5mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.6g

