

| 鶏肉のから揚げ | | | 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 |
| 鶏もも肉 | 250g | 一口大 | ①鶏肉は一口大に切り、生姜のしぼり汁、砂糖、しょうゆ、酒に漬け、下味をつける。 ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 |
| 生姜 | 小さじ1/2 | 肉下味、チューブ可 | |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | 肉下味 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | // | |
| 酒 | 小さじ1 | // | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | 衣 | |
| 油 | 適宜 | 揚げ油 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | エネルギー 133kcal たんぱく質 11.6g 脂質 8.0g カルシウム 4mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g |