

焼き鳥丼



材料(幼児4人分)

- ・ごはん…適量 (たれ用)
- ・鶏もも肉…250g ★しょうゆ…小さじ1/2
- ・長ねぎ…1本 ★砂糖…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1 ★みりん…小さじ1/4
- ・砂糖…小さじ1
- ・酒…小さじ1/2
- ・油…適量

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、長ねぎと調味料を加え炒める。
- ④ 調味料が全体に絡まったら、ごはんの上にのせる。
- ⑤ たれ用★の調味料を合わせて火にかけ、④にかけたら完成。

POINT!

- ◇ こどもから大人まで人気のメニューとなっています。
- ◇ ねぎが苦手なこどもでも、お肉やごはんと一緒に食べることができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 215kcal たんぱく質 9.4g カルシウム 12mg 鉄 1.0mg

