

鶏肉のマーマレード煮



材料(幼児4人分)

- 鶏もも肉(皮なし) …180g
- マーマレードジャム…大さじ1と1/3
- 水…1/3カップ
- しょうゆ…大さじ1/2
- 酒…大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大にきる。
- ② 鍋にマーマレードジャム、水、しょうゆ、酒を入れて煮立たてる。
- ③ 鶏肉を入れて落とし蓋をして煮る。

POINT!

- ☆ マーマレードジャムを使うことによって簡単に味付けでき、照りよく仕上がります。
- ☆ 手羽先や手羽元でもおいしくできます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 71kcal たんぱく質 8.7g カルシウム 4mg 鉄 0.3mg

