鶏マヨ

材料（幼児４人分）

- 鶏もも肉…１枚（約250ｇ）
- 塩こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- マヨネーズ…大さじ1
- 酢…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 炒め油…適量

作り方

① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
② その他の調味料を合わせておく。
③ フライパンに油をひき、①を火が通るまで焼く。
④ ②と③を合わせる。

POINT!

✧ 鶏もも肉は唐揚げ用の肉を使用することで時短になります。
✧ ささみ肉でも代用できます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 187kcal　たんぱく質 14.5ｇ　カルシウム 7mg　鉄 0.6mg