

鶏肉のオニオンソース



材料(幼児4人分)

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・鶏もも肉…240g | ★おろし玉ねぎ…1/4個 |
| ・塩…少々 | ★しょうゆ…小さじ2 |
| ・酒…小さじ1 | ★酢…小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく…小さじ1/2 | ★みりん…小さじ1 |
| ・片栗粉…大さじ3 | ★砂糖…小さじ1/2 |
| | ★酒…小さじ1 |

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、酒、おろしにんにくで下味をつけ10分ほど馴染ませておく。
- ② ★の材料を鍋で焦がさないように加熱し、オニオンソースを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ④ 揚げたての鶏肉に②のソースをかけて完成。

POINT!

- ☆ オニオンソースは、耐熱皿などに玉ねぎを入れて、軽くラップをし電子レンジ500wで1分加熱し、残りの調味料を加えて1分加熱でもOKです。取り出して辛みが残っているようなら、かき混ぜてから追加の加熱で調整をしてください。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 138kcal たんぱく質 11.8g カルシウム 7mg 鉄 0.5mg

