バーベキューチキン



材料（幼児4人分）

- 鶏もも肉…200g
- 小麦粉…大さじ1
- 油…大さじ1/2
- おろしにんにく …少々
- 水…小さじ2
- ケチャップ …大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 酒…小さじ2/3
- 酢…小さじ1/3

作り方

① 鶏肉は一口大に切り、小麦粉をまぶす。

② にんにく、水、調味料を合わせておく。

③ フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、両面にこんがり焼き目をつける。蓋をして弱火で蒸し焼きにする。火が通ったらフライパンから取り出す。

④ ペーパーでフライパンの汚れをさっと拭き、②を入れ煮立たせる。焼いた鶏肉を戻し、からめる。

POINT!

✧ パンにもご飯にも合います。

✧ 魚（かじき）でつくってもおいしいです。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 129kcal　たんぱく質 8.8ｇ　カルシウム 4mg　鉄 0.4mg