鶏肉のさっぱり煮



材料（幼児4人分）

- 鶏もも肉…240g
- しょうゆ…大さじ1
- 酢…大さじ1
- みりん…大さじ1/2
- 砂糖…大さじ1
- レモン果汁…小さじ1
- だし汁…２カップ

作り方

① 鍋に鶏肉以外の材料を入れて火にかける。
② ①が温まったら、鶏肉を加え、落し蓋をして弱火で２０分煮る。

POINT!

✧ だし汁は和風顆粒だしを使用してもおいしくできます。
✧ レモン果汁を入れることでさっぱりとしてこどもも
食べやすい味になります。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 131kcal　たんぱく質 10.3ｇ　カルシウム 4mg　鉄 0.4mg