



鶏の甘辛丼



材料(子ども 5 人分)

米	250g(1.5~2 合)
鶏もも小間肉	250g
砂糖	15g(大さじ 2 弱)
しょうが汁	2g(小さじ 1/2 弱)
しょうゆ	10g(大さじ 1/2 弱)
片栗粉	5g(小さじ 2 弱)

調理のヒント!

しょうが汁は、チューブのしょうがを使用しても OK です。

米 1 合=約 150gです。

つくり方

- ① 米は研ぎ、炊飯する。
- ② 鍋に鶏もも小間肉、砂糖、しょうゆ、しょうが汁を入れて火を通す。
- ③ 分量外の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④ 炊いたご飯の上に③をのせる。

📌 栄養士よりワンポイント! 📌

- ・お鍋 1 つでできるので、洗い物も少なく、簡単です。
- ・お肉は、漬け込むと味が染みます。玉ねぎやキャベツ等、野菜を刻んで入れると、1 品で野菜も摂れ、食事のバランスも整います。
- ・お弁当にもおすすめです。

