

体にやさしいレシピ

～今月は保育所ひかり学園のおすすめレシピをご紹介します～

鶏肉のママレード焼き

主菜

<レシピ分量・幼児2人分>

●	鶏もも肉	180g
A	にんにく	0.8g
	ママレードジャム	18g
	酒	1.6g
	しょうゆ	4.6g



<下ごしらえ>

- ★鶏もも肉・・・1口サイズに切る。
- ★にんにく・・・すりおろす又はチューブを使用する。
- ★Aを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。



<作り方>

①焼く

鉄板に鶏肉を皮が上になるように並べ、180℃のオーブンで焼く。

②煮詰める

焼けたら、鶏肉だけ皿に盛り付け、汁は鍋に移しとろみが出るまで煮詰める。

③仕上げ

鶏肉を盛り付け、ソースをかける。

保育所ひかり学園山本栄養士からおすすめポイント

- ♪ママレードジャムを入れることで、鶏肉が柔らかく食べやすくなります。
- ♪味付けも白米によく合い、子どもたちに人気のメニューです。
- ♪家庭で作るのも漬け込んで焼くだけでとても簡単でおすすめのメニューです。



【1人分の栄養価】

★ 野菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう!

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
207kcal	14.8g	12.6g	6.2g	261mg	6mg	0.4mg	0.1g	0.4g

熊野町 レシピ

検索