



| 材料・分量目安 園児5人分 |          | 作 り 方                                                                                                                                                       |
|---------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏もも肉          | 350 g    | 1. 鶏肉はひと口大にし、生姜汁をまぶしてしばらくおいてから、熱湯でさっとゆがいておく。<br>2. 根生姜は薄切りする。<br>3. 鍋に調味料と薄切り生姜をいれ、沸騰させる。<br>ここへ1の鶏肉をいれ、弱火で約20分ほど煮込む。<br><br>※ゆで卵を3コつくり、調味料を増やして一緒に煮込んでもよい。 |
| 生姜汁           | 適宜       |                                                                                                                                                             |
| 生姜薄切り         | 3切       |                                                                                                                                                             |
| 中ざらめ 18g      | 大さじ1と1/3 |                                                                                                                                                             |
| しょうゆ 20g      | 大さじ1強    |                                                                                                                                                             |
| 本みりん 20g      | 大さじ1     |                                                                                                                                                             |
| 酢 10g         | 大さじ2/3   |                                                                                                                                                             |
| 水             | 約150cc   | <div>             子ども向きに甘口の煮物に仕上がります。<br/>             お好みでざらめやみりんを控えてください。           </div>                                                                |