



材料・分量目安 園児5人分		作 り 方
A	鶏ひき肉	250 g
	大豆水煮	50 g
	玉ねぎ 1/4コ	50 g
	パン粉	大さじ2
	油	適宜
B	中ざらめ	15g 大さじ1
	本みりん	15g 大さじ1
	しょうゆ	25g 大さじ1.5
	水	大さじ2
		1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。 大豆水煮もこまかく刻むかつぶしておく。 2. 鶏ひき肉に①を加え、さらにパン粉を加えてよく混ぜる。 3. フライパンに油をしき、②を小判型に形づくりながら両面をこんがり焼きあげて中まで火を通す。 4. 最後にたれを加えて、煮詰めてからめる。
		子ども向きに甘口に仕上がります。 大人向きに生姜汁を加えるなどアレンジしてください。アレルギーの心配がなければAに卵など加えてもOK。

鶏肉の部位別 調理法

鶏肉は部位で使い分けます。

もも肉・・・焼き物、煮物、フライなどに 手羽先・・・煮物、揚げ物に

むね肉・・・あっさりした和風料理、中華風の炒め物に

骨つきは煮込み料理に ささみはフライや蒸してサラダなどのアクセントに