

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		ウイングの煮物（主菜）	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
鶏手羽元	12本（1本45g）		
にんにく	1かけ		
しょうが	1かけ		
砂糖	大さじ3（27g）	（A）	
しょうゆ	大さじ2（36g）	（A）	
酢	1/2カップ（100g）	（A）	
水	1/2カップ（100g）		
			
手順（家庭用）			
<p>（1）にんにく、しょうがをスライスする。</p> <p>（2）鍋に（1）と（A）の調味料と水を入れて煮立たせる。</p> <p>（3）（2）に鶏手羽元を入れ、落とし蓋をして20分位煮詰める。</p>			
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さっぱり、しょうゆ味で子どもに人気です。 ・酢が入ることにより、肉が柔らかく仕上がります。 ・味を濃くすると（煮詰めると）冷めてもおいしく、お弁当にも合います。 ・ゆで卵を一緒に入れて煮ると味付き卵ができます。 			
<p>栄養価（幼児1人分）</p> <p>エネルギー132kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.3g 食塩相当量 0.7g</p>			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園