



豊美保育園

おかず

鶏肉のゆず味噌炒め(1人分)

* 材料名

鶏もも肉	60g
しょうゆ	1g
みりん	1g
みそ	1g
砂糖	1g
ゆず果汁	1g
油	適量
酒	適量

* 作り方

1. 食べやすい大きさに切った鶏肉に酒をまぶしておき、フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
2. 火が通ったらAの調味料を加え、味をなじませる。
3. 最後にゆず果汁を加え、さっと炒めたら出来上がり。

【先生方のコメント】

地元の名産であるゆずを使った子ども達にも食べやすいメニューになっています。レモン果汁で作っても美味しいです。

一口で食べやすいので、子ども達はおかわりしてよく食べます。

