

ポ

鶏むね肉の生姜照り煮

レシピ提供：食生活改善推進員

さ



思った以上の出来上がりです。
普段の食事にもおすすめの
パッククッキングレシピです。



材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) 1/2枚(150g)
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・生姜薄切り 1/3片
- ・しょうゆ 小さじ3/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・小松菜 1/2束
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	1.5g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	0.7g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 鶏むね肉の身をフォークでさす。
2. 生姜は薄切りにする。
3. 耐熱性ポリ袋に①②と調味料、片栗粉を加えてよくもみ、空気を抜いて口を結ぶ。
4. 鍋に湯を沸騰させ、③を入れて約15分加熱し、取り出す。
5. ④を食べやすい大きさに切ってさらに盛り付け、ゆでた小松菜を添える。

ポイント

肉はフォークでまんべんなくさします。そうすることで味がしみ込みやすくなります。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会