主菜ー煮物 h-30

# 鶏の照り煮

| 材　　料 | 分量(g) |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 60.00 |
| 三温(花見糖) | 3.00 |
| みりん | 2.00 |
| しょうゆ(濃口) | 6.00 |
| 酒 | 2.00 |
| しょうが | 1.50 |
| 水 | 3.00 |

| | |
|---|---|
| エネルギー(kcal) | 142 |
| たんぱく質(g) | 10.2 |
| 脂質(g) | 8.4 |
| カルシウム(mg) | 5 |
| 鉄(mg) | 0.3 |
| VA(μg) | 23 |
| VB(mg) | 0.04 |
| VB2(mg) | 0.12 |
| 塩分(g) | 1 |
| 食物繊維(g) | 0 |

MEMO

## 作り方

① しょうがをすりおろす。

② 調味料にしょうがを入れ，沸かす。

③ 鶏肉を入れ煮る。

④ 照りが出るまで，煮詰める。