献立名	鶏肉のさっぱり煮	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏肉（切身）	60	60
しょうが	1	0.8
にんにく	0.5	0.46
砂糖	2	2
食酢	3	3
こいくちしょうゆ	3	3
水	25	25

下処理及び作り方

＜下処理＞

しょうが　　薄切り

にんにく　　つぶす

＜作り方＞

(1)　調味液をつくる。
　水にしょうが、にんにく、砂糖、食酢、こいくちしょうゆを入れ煮立たせる。

(2)　(1)の調味液に鶏肉を入れて、中火で15～20分程煮る。

※　全体が調味液につかるように、落し蓋などをする。

※　しょうがとにんにくは、すりおろしてもよい。

※ 2011年度 新献立

エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（レチノール当量）（μg）	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	ナトリウム（食塩相当量）（g）
127	12.0	7.0	4	0.2	19	0.04	0.06	1	0.0	0.5

平成24年度改正