

献立名

鶏肉のさっぱり煮

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(切身)	60	60	<p><下処理></p> <p>しょうが 薄切り</p> <p>にんにく つぶす</p> <p><作り方></p> <p>(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。</p> <p>(2) (1)の調味液に鶏肉を入れて、中火で15～20分程煮る。</p> <p>※ 全体が調味液につかるように、落とし蓋などをする。</p> <p>※ しょうがとにんにくは、すりおろしてもよい。</p> <p>※ 2011(平成23)年度 新献立</p>
(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	