



とりたま煮

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 172kcal
たんぱく質 12.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

とり肉	200g
うずら卵水煮	150g
しょうが	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	100ml



作り方

- ① しょうがは千切り、またはすりおろす。
- ② とり肉は角切りにする。
- ③ 鍋に材料をすべて入れて火にかけ、煮立ったら弱火で煮つめる。



よく誤解されますが、
卵とじではなく、とり肉と
うずら卵の煮物です。