

## 保育所の給食レシピ 『鶏肉の五目煮』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

鶏もも肉 1cm角カット	120g	玉ねぎ	200g
ごぼう	100g	人参	60g
ゆで大豆	20g	こんにゃく	60g
干し椎茸	4g	グリーンピース	5g
鰹だし	適宜	砂糖	3.2g
しょう油	12g	油	4g

《作り方》

1. 玉ねぎは2cm幅のくし切り、ごぼうは8mmぐらいの輪切り、人参はいちょう切り、こんにゃくは、食べやすい大きさに切って茹でる。
2. 干しいたけは戻して細切りする。
3. 釜を熱し油をいれ、鶏肉、野菜を炒める。
4. 油が回ったら、椎茸のもどし汁と出し汁をひたひたまで入れて煮込む。
5. 野菜が軟らかくなったら砂糖、しょう油で調味し、グリーンピースを加える。

・エネルギー	123Kcal
・たんぱく質	6.8g
・脂質	5.4g

