



保育所の給食レシピ 「鶏肉の生姜炒めと添え野菜」

<材料 子ども4人分>

鶏もも肉(1cm 角カット)	160g
土生姜(すりおろす)	4g
砂糖	1. 2g
しょう油	6g
酒	4g
玉ねぎ	160g
油	4g
ブロッコリー	100g
人参	40g
塩	少々
マヨドレ	12g

<作り方>

1. 鶏肉は、土生姜のしぼり汁、砂糖、しょう油、酒に漬けておく。
2. 玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。
3. フライパンを熱し、油をひいて玉ねぎをしんなりするまで炒めて皿に取り出す。
4. 3のフライパンに1の鶏肉を入れて炒めて肉に火が通ったら3を戻し入れて混ぜ合わせる。
5. ブロッコリーは小房に、人参はいちょう切りして塩ゆでして柔らかくなったら冷水にとり水気を切っておく。
6. 器に4の鶏肉の生姜炒めとゆで野菜を添えてマヨドレをかける。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	135Kcal
・ たんぱく質	8. 7g
・ 脂質	9. 1g

