

# 鶏肉と野菜の味噌炒め

## <作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ、酒、しょうが汁で下味をつける。
- ② 玉ねぎ、生しいたけはスライス、キャベツ、ピーマン、人参は短冊に切る。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油(分量外)を熱して、鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、②を加えて炒め、③で味を付ける。



●栄養価	
エネルギー	181kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	8.6g
塩分	1.2g

材料(大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏もも肉 しょうゆ 酒 しょうが汁	160 g 小さじ1/2 小さじ1 少々	一口大	小さく切る (目安1cm角)	鶏ひき肉を ほぐして茹でる	鶏ひき肉をほぐして茹でて ざらつきのあるペースト
玉ねぎ	小1個(140g)	スライス	1 cm長さの スライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る	
生しいたけ	3個(40g)			みじん切り	ペースト
キャベツ	1/4個(200g)	短冊	1 cm長さの 千切り	圧力鍋で5分加圧後 1cm角に切る	圧力鍋で5分加圧後 みじん切り
ピーマン	1個(40g)			茹でて皮をむいて みじん切り	茹でて皮をむいて ざらつきのあるペースト
人参	1/4本(40g)			圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る
★赤味噌 ★みりん ★オイスターソース ★砂糖 ★酒	小さじ5 小さじ3 小さじ1 小さじ3 小さじ2	みぞ味が食べやすく、野菜がたくさん食べられるメニューです！			



※こどもは大人の2／3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。