

鶏肉と野菜の味噌炒め



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

<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。

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	160 g	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		もぐもぐを ペーストにする
しょうゆ	小さじ1/2						
酒	小さじ1	スライス	1 cm長さの スライス	圧力鍋で8分加圧後 1 cm×5 mmに切る			
しょうが汁	少々			みじん切り ペースト			
玉ねぎ	小1個(140g)	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		
生しいたけ	3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		
キャベツ	1/4個(200g)			圧力鍋で10分加圧後 1 cm正方 5 mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm正方 3 mm幅に切る		
ピーマン	1個(40g)						
人参	1/4本(40g)						
★赤味噌	小さじ5	<div>みそ味が食べやすく、野菜がたくさん食べられるメニューです！</div> 					
★みりん	小さじ3						
★オイスターソース	小さじ1						
★砂糖	小さじ3						
★酒	小さじ2						

みそ味が食べやすく、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。