

# 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 たまねぎ、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	185kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	8.6g
塩分	1.2g



材 料 (大人4人分)		ばくばく	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	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にする	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					
しょうが汁	少々					
たまねぎ	1個	スライス	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1 cm×5 mmに切る		
生しいたけ	3個	スライス	1 cmスライス	みじん切りにする	ペーストにする	
キャベツ	1/4個	短冊	1 cm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 みじん切りにする	
ピーマン	1個	短冊	1 cm千切り	茹でて皮をむいて みじん切りにする	茹でて皮をむいて ざらつきのあるペーストにする	
人参	1/4本	短冊	1 cm千切り	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	
★赤味噌	小さじ5					
★みりん	小さじ3					
★オイスターソース	小さじ1					
★砂糖	大さじ1					
★酒	小さじ2					

※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。