

保育園給食 おすすめレシピ



鶏と野菜の甘酢炒め

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
鶏肉	240 g		40 g
しょうが汁	少 々		少 々
しょうゆ	6 g	小さじ1	1 g
片栗粉	30 g	大さじ3強	5 g
油	適 量		適 量
じゃがいも	180 g	中2個	30 g
玉ねぎ	120 g	3/4個	20 g
にんじん	60 g	1/2本	10 g
ピーマン	30 g	1個	5 g
油	適 量		適 量
ケチャップ	24 g	大さじ1+小さじ1	4 g
砂糖	12 g	大さじ1+小さじ1	2 g
A しょうゆ	12 g	小さじ2	2 g
塩	少 々		少 々
酢	6 g	小さじ1弱	1 g
片栗粉	6 g	小さじ2	1 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 鶏肉に、しょうが汁、しょうゆをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ② じゃがいもは一口大、玉ねぎは角切り、にんじんは乱切り、ピーマンは一口大に切る。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 揚げ油で、ピーマンを素揚げする。次に①の鶏肉を揚げる。
- ⑤ 油で、玉ねぎ、にんじん、次にじゃがいもを加えて炒める。
- ⑥ 野菜が浸る程度の水を加え、煮立ったらアクを取り、Aの調味料を入れる。
- ⑦ 柔らかく煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 再度煮立ったら、④の鶏肉とピーマンを加える。