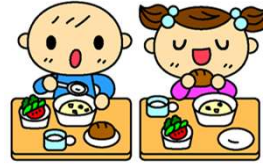


保育園給食 おすすめレシピ



中華酢鶏

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	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	小さじ1(6g)	1 g
片栗粉	大さじ3強(30g)	5 g
油	適量	適量
じゃがいも	中2個(180g)	30 g
たまねぎ	1個(120g)	20 g
にんじん	1/2本(60g)	10 g
ピーマン	1個(30g)	5 g
油	適量	適量
ケチャップ	大さじ2弱(24g)	4 g
砂糖	大さじ1強(12g)	2 g
A しょうゆ	小さじ2(12g)	2 g
塩	少々	少々
酢	小さじ1弱(6g)	1 g
だし汁	適量	適量
片栗粉	小さじ2(6g)	1 g

<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、にんじんは乱切り、たまねぎは角切り。ピーマンは一口大に切る。Aの調味料を合わせておく。
- ③揚げ油で、ピーマンを素揚げする。次に下味をつけた鶏肉を揚げる。
- ④油で、たまねぎ、にんじん、次にじゃがいもを加えて炒め、野菜がかぶる程度の水を加える。煮立ったらアクを取り、Aの調味料を入れる。
- ⑤柔らかく煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
煮立ったら、③の鶏肉とピーマンを加える。