

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	チキンごぼう (主菜+副菜)	
分量 ※大人3～4人分		
材料	分量	備考
鶏もも肉	250g	
しょうゆ	小さじ1 (6g)	
片栗粉	小さじ2 (6g)	
サラダ油	小さじ1強 (5g)	
ごぼう	1本 (170g位)	
人参	7cm位 (70g)	
ピーマン	中2個 (70g)	
玉ねぎ	中1/3個 (70g)	
サラダ油	小さじ1強 (5g)	
酒	小さじ1 (5g)	(A)
みりん	小さじ1 (6g)	(A)
しょうゆ	小さじ2 (12g)	(A)
砂糖	大きじ1と1/3 (12g)	(A)
(片栗粉)	適宜	水溶き
(水)	片栗粉の倍量	片栗粉
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) 鶏肉は一口大よりやや小さめに切り、しょうゆで下味をつけておく。</p> <p>(2) (A) の調味料を合わせておく。</p> <p>(3) 野菜を切る。ごぼうは皮をこそげて斜めスライスし、酢水につけてあくぬきする。人参はいちょう切り、ピーマンは種を取って千切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。</p> <p>(4) 油を引いたフライパンを熱し、片栗粉をまぶした(1)の鶏肉を焼いて取り出しておく。</p> <p>(5) 同じフライパンに油を引き、ごぼう、人参の順に炒め、玉ねぎ、ピーマンを加え、しんなりしたら、あわせておいた調味料(A)を加え、炒り煮する。</p> <p>(6) 野菜が柔らかくなったら、(4)の鶏肉を戻し入れ、ざっくり炒めて味を調える。 (煮汁が多い場合、水溶き片栗粉でとろみをつけてとじる)</p>		
<p><b>給食室からのメッセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼうがモリモリ食べられるおかずです。</li> <li>・野菜を乱切りにして素揚げ、鶏肉はからあげにすると、和風酢豚にアレンジできます。</li> <li>・付け合わせの副菜は、青菜が入った和え物や酢の物が彩りの面からおススメです。</li> </ul>		
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー158kcal たんぱく質7.6g 脂質9.6g 食塩相当量0.4g</p>		

※このレシピの大人1人分は幼児1.5～2人分量です。



作成：新座市立第一保育園