

☆親子煮☆

【分量（4人分）】

鶏もも肉	120g	
かまぼこ	20g	
玉ねぎ	200g（中1個）	
にんじん	25g（5cm）	
切り干し大根	20g	
干しいたけ	2g（1個）	
ねぎ	35g（15cm）	
卵	145g （Mサイズ3個）	
しょうゆ	★調味料 24g （大さじ1と小さじ1）	
三温糖		5g（大さじ1/2）
本みりん		10g（大さじ1/2）
和風だしの素		4g（小さじ1強）
水	150ml	
片栗粉	3g（小さじ1）	

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄く切る。
- ③ かまぼこ、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 切り干し大根は戻してざく切りにする。
- ⑤ 干しいたけは戻して薄く切る。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ 分量の水と和風だしでだし汁を作る。
- ⑧ 鍋を用意して分量外の油をひき、鶏肉を炒める。
- ⑨ ⑧ににんじん、玉ねぎを加え、一緒に炒める。
- ⑩ だしを加えて、切り干し大根・干しいたけを加えて煮る。
- ⑪ あくが出てきたら取り除き、かまぼこ、★調味料を加える。
- ⑫ ねぎを加える。
- ⑬ 分量外の水で片栗粉を溶き加える。
- ⑭ 卵を溶き加え、ひと煮立ちさせる。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



給食の人気メニューです♪
切り干し大根を入れることで食感のアクセントにもなっています。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 177kcal

たんぱく質 12.6g

食塩相当量 1.4g

