

作ってみませんか



鶏肉とさつまいものケチャップ煮

11月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
鶏肉(角切り)	160g	<p>① 鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら、鶏肉を炒める。</p> <p>② たまねぎ、にんじんを入れて炒める。</p> <p>③ さつまいも、水を入れ、やわらかくなるまで煮る。</p> <p>④ グリンピース、調味料Aを入れて煮込み、塩、こしょうで味を調える。</p>
さつまいも(角切り)	中1本	
たまねぎ(角切り)	大1/2	
にんじん(いちょう切り)	1/3本	
冷凍グリーンピース	20g	
にんにく(みじん切り)	1かけ	
油	適量	
砂糖	小さじ1	
A しょうゆ	大さじ1/2	
ケチャップ	大さじ2	
塩・こしょう	少々	
水	適量	

ひとこと Memo

秋から冬にかけて旬を迎えるさつまいもは、加熱しても壊れにくいビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

風邪や便秘予防に役立つので、天ぷら・焼き芋・みそ汁などいろいろな料理に使ってみてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー	189kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.6g



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。