



作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

鶏肉のさっぱり煮

7月 福山市立〇〇小学校

| 材料 (4人分) | | 作り方 |
|-------------------|----------|--|
| 鶏もも肉 (角切り) | 200g | ①鍋に油を入れ、しょうが、にんにくを香りが出るまで炒める。 ②鶏肉を入れ、さらに炒める。 ③鶏肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、しんなりしてきたらキャベツを入れ、さらに炒める。 ④Aを入れて煮る。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり♪ |
| しょうが・にんにく (みじん切り) | 少々 | |
| たまねぎ (角切り) | 中1個 | |
| キャベツ (角切り) | 3~4枚 | |
| にんじん (いちょう切り) | 中1/4本 | |
| 油 | 適宜 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| 酢 | 大さじ1と1/2 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| 片栗粉 (水で溶く) | 小さじ1 | |

ひとこと Memo

酢には、食欲増進や体の疲れをとる効果があるとわれています。

これからの暑い季節に向けて、さっぱり煮を食べ、元気に過ごしましょう!



【1人分の栄養価】

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 150 kcal |
| たんぱく質 | 9.1 g |
| 脂質 | 8.1 g |
| 食塩相当量 | 0.8 g |

