



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

