

保育園給食  
お母さまレシピ

## ぷいぷい中華炒め



ゆかせんせいのおススメ一言

鶏肉をつけこぶひと手間  
で、とってもおいしいぷりぷり  
のお肉になります。  
こんにゃくの食感が好きでした!



<栄養価 (幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
122kcal	22mg	0.6g

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分)>

鶏肉 150g  
酒 6g (小さじ1)  
ごま油 6g (小さじ1・1/2)  
しょうゆ 9g (小さじ1・1/2)  
にんじん 90g (大1/2本)  
玉ねぎ 90g (中1/2個)  
たけのこ (水煮) 60g (中1/2個)  
板こんにゃく 60g (1/5枚)  
きくらげ (乾) 1.2g (3~4個)  
うずら卵 54g (6個)  
にんにく 3g (小ひとかけ)  
しょうが 3g (少々)  
中華スープの素 4.2g (小さじ1)  
オイスターソース 3g (小さじ1/2)  
サラダ油 12g (大さじ1)  
片栗粉 12g (大さじ1強)

<作り方>

1. 鶏肉を一口大に切る。刻みにんにく、おろししょうが、酒、分量の半分のしょうゆとごま油でもんで漬けておく。
2. にんじん、たけのこはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。  
こんにゃくは色紙切りにして湯通しする。  
きくらげは戻してせん切りにする。
3. フライパンに油を熱し①を炒め、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こんにゃく、きくらげを順に炒める。
4. スープの素、オイスターソース、しょうゆで調味し、うずら卵を加える。水溶き片栗粉を回し入れる。