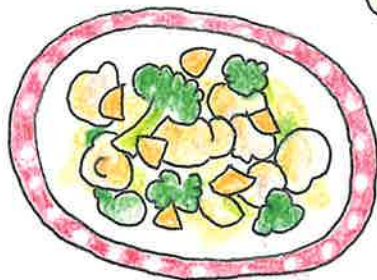


鶏とブロッコリーの炒め物



ゆかせんせいのおススメ一言

栄養満点、ブロッコリー
とにかくたくさん食べた～い!



<栄養価 (幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
106kcal	14mg	0.5g

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分)>

鶏もも肉	240g (小さめ1枚)
ブロッコリー	120g (1/2～1/3個)
人参	60g (1/3本)
にんにく	2g (小1かけ)
オイスターソース	12g (小さじ2)
塩	少々
こしょう	少々
油	6g (大さじ1/2)
スープの素	3g (小さじ1)
片栗粉	6g (小さじ2)
水	120ml

<作り方>

1. 鶏もも肉は一口大に切る。
2. ブロッコリーは食べやすく切り固めに茹でる。
にんじんは薄いいちょう切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
香りが立ったら鶏肉を入れて炒める。
4. にんじん、ブロッコリーの順に加え、オイスターソース、スープの素、水を加える。
5. 塩こしょうで味を調え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。