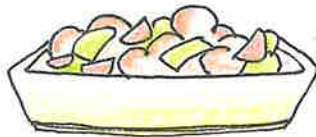


保育園給食
おすすめレシピ

鶏とセロリの炒め物



ゆかせんせいのおススメ一言

しっかりした味付けです。
別の野菜を入れても
おいしいと思います。



<栄養価 (幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
101kcal	10mg	0.5g

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分)>

鶏肉 240g (小1枚)
セロリー 60g (大1/2本)
にんじん 60g (中1/3本)
にんにく 1.8g (1/2かけ)
オイスターソース 12g (小さじ2)
塩 0.6g (一つまみ)
こしょう 少々
油 6g (大さじ1/2)
中華スープの素 3g (小さじ1弱)
片栗粉 6g (小さじ2)
水 120ml

<作り方>

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. セロリは筋を除き、斜め薄切りにする。
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、セロリの順に加え、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。