

# いた に キャベツの炒め煮



エネルギー：48kcal

たんぱく質：4.2g

食塩相当量：0.4g

(1人当たり)

## ワンポイント

写真は鶏肉が入っていますが、ベーコンにすると、より洋風になります。コンソメでもおいしいです。



ざいよう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

キャベツ…100g

玉ねぎ…100g

コーン…60g

鶏肉…40g

油…小さじ $\frac{1}{2}$

といがらだし…40ml(粉末・だしパック何でも可)

塩、こしょう…少々

## 作り方

①キャベツは角切、玉ねぎは薄切り、鶏肉は細切りにする。

②鍋に油をひき、鶏肉をほぐし炒める。

③玉ねぎを加える。

④キャベツ、コーンを加える。

⑤といがらだし、塩・こしょうを加える。