

とり さといも みそいた 鶏と里芋の味噌炒め



エネルギー：94kcal
たんぱく質：9.1g
食塩相当量：1.0g
(1人当たり)

ワンポイント

赤みその汁は苦手な子が多いですが、炒め物にするとよく食べてくれます。ご飯がすすむ味です。



ざいりょう

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。

鶏肉…120g	☆ちくわ…25g	☆みりん…小さじ1
にんじん…40g	☆酒…小さじ1	☆濃口しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$
☆里芋…120g	☆さとう…小さじ2	あぶら…小さじ $\frac{1}{2}$
☆板こんにゃく…32g	☆水…40ml	☆赤みそ…22g
☆いんげん…16g		

作り方

- ①里芋、鶏肉は一口大に切る。板こんにゃくは色紙切りにして、下茹でしておく。人参はいちょう切り、いんげんは3cm幅に切る。ちくわは、半月切り。
- ②油で、鶏肉を炒める。人参を加える。
- ③☆を入れ、フタをして弱火～中火ですこし煮る。
- ④味噌を水か湯で溶いておく。
- ⑤里芋がやわらかくなったら、味噌を入れ、味をしみこませる。