

れんこんと^{とり}鶏の^{あまからいた}甘辛炒め



エネルギー：103kcal
たんぱく質：10.2g
食塩相当量：0.5g
(1人当たり)

ワンポイント

もっと^{あまからあじ}甘辛味にしたら、ごはん^あに合
うおかずになります。



^{ざいりょう}材料(4人分) ※^{きゅうしょく}給食では^{ちょうみりょう}調味料が^{すく}少なめです。^{ちょうせい}調整してください。

^{とりにく}鶏肉…160g

れんこん…100g

^{にんじん}人参…60g

ごぼう…40g

^{さとう}砂糖…^{おお}大さじ1強

^{こいくち}濃口しょうゆ…^こ小さじ2

^{さけ}酒…^こ小さじ1

みりん…^こ小さじ2

^{あぶら}油…^こ小さじ1

作り方

①^{らんぎ}れんこんは乱切り、^{にんじん}人参はいちょう切り、^ごごぼうは5mm幅の
^{なな}斜め切り、^{とりにく}鶏肉は一口大に切る。

②^{あぶら}油で^{とりにく}鶏肉を炒める。^{にんじん}人参、^{れんこん}れんこん、^{ごぼう}ごぼうを加える。

③^{ちょうみりょう}調味料を加える。