



おうちでチャレンジ給食

鶏肉と野菜のさっぱり煮



○材料（4人分）

- ・鶏もも肉 160g
- ・うずらの卵 8個
- ・じゃがいも 180g（中1個）
- ・玉ねぎ 160g（2/3玉）
- ・人参 60g
- ・枝豆むき身 15g
- ・炒め油 適量

A

- ・おろし生にんにく 4g（小さじ1）
 - ・塩 1g（小さじ1/3）
 - ・洋こしょう 適量
 - ・三温糖 10g（大さじ1）
 - ・酢 20g（大さじ1）
 - ・濃口醤油 18g（大さじ1）
 - ・水 100cc
- ※煮詰まりそうな場合は水の量を足してください。

○作り方

- ①鶏肉は2cm角に切る。玉ねぎと人参は角切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③鍋に油を入れて熱し、①の鶏肉と野菜を炒める。
- ④③にうずらの卵、Aの調味料を加えて煮る。
- ⑤出来上がり直前に枝豆を加えて少し煮る。
（お皿に盛った後に上からかけても良いです。）

※家庭用にアレンジしています。
材料の（ ）の分量はおおよその量です。



献立例

- ・ごはん・鶏肉と野菜のさっぱり煮
- ・野菜のごまマヨネーズ和え
- ・さけふりかけ
- ・牛乳

にんにくの風味が食欲をそそります。お酢には、血糖値の上昇を抑える他、疲れをとる効果があります。

子どもたちに人気のメニューですので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

※学校給食では、卵アレルギーのお子様も食べられるように、うずらの卵を「厚揚げ」に変えて作っています。

