

親子煮 (1人分の目安…170g, 162kcal, 塩分1.2g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
鶏肉(小間)	20	100			①さやいんげんを茹でて冷却する。
鶏卵	30	150	3個		②油を熱し、鶏肉を炒める。
生揚げ	20	100		角切り・油抜き	③にんじん、たまねぎを入れて炒める。
たまねぎ	30	150	3/4コ	薄切り	④じゃがいもを入れて炒め、水を入れる。
さやいんげん	5	25	4~5本	1cm切り	⑤三温糖、みりん、3/3のしょうゆを入れて煮る。
にんじん	20	100	2/3本	いちよう切り	⑥生揚げを入れる。
じゃがいも	40	200	大1コ	いちよう切り	⑦材料がすべて煮えたら、残りのしょうゆを入れて煮る。
植物油	1	5	小さじ1強		⑧溶き卵を全体に回し入れる。
三温糖	2.5	12.5	大さじ1と小さじ1		⑨①を入れる。
しょうゆ	7	35	大さじ2		
みりん	0.5	2.5	小さじ1/2弱		
水	20	100	カップ1/2		
					じゃが芋と生揚げの入った親子丼のような煮物です。甘めの味付けで、ボリューム満点、ご飯の進むおかずです。
					※1人分は4年生の量です。

