

## 鶏肉とさつま芋の旨煮 (1人分の目安…165g, 150kcal, 塩分1.0g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
鶏肉(角切り)	40	200			①鶏肉に、しょうが、しょうゆで下味をつける。 ②リンピースを茹でて冷却する。
しょうが	0.3	1.5		すりおろし	③油を熱し、①を炒める。
しょうゆ	1	5	小さじ1弱		④にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎを加えて
さつまいも	35	175	1本程度	乱切り	炒め、チキンガラスープ、水を入れて煮る。
たまねぎ	30	150	中1コ	角切り	⑤さつま芋を加えて柔らかくなるまで煮る。
にんじん	20	100	1/2本程度	乱切り	⑥調味料を入れ、②を入れる。
たけのこ(レ)	15	75		乱切り	
干しいたけ(千切り)	1	5		水戻し	
水	15	75	カップ3/4		
きび糖	2	10	大さじ1		
しょうゆ	4	20	大さじ1強		
トマトケチャップ	6	30	大さじ2		
チキンガラスープ	10	50	カップ1/4		
グリンピース(冷)	3	15			
植物油	1	5	小さじ1弱		
でん粉	1.5	7.5	小さじ2と1/2		
溶き水	6	30	大さじ2		
					※1人分は4年生の量です。

季節の食材さつま芋を使った秋らしいメニューです。ケチャップと  
しょうゆで、ご飯の進む味付けです。しめじなどのきのこ類を加え  
ても、旨味が増して良いでしょう。

