

## 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。
しょうが	0.3	1.5		すりおろし	②リンピースを茹でて冷却する。
しょうゆ	1	5	小さじ1弱		③油を熱し、①を炒める。
さつまいも	35	175	1本程度	乱切り	④にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎを加えて
たまねぎ	30	150	中1コ	角切り	炒め、チキンガラスープ、水を入れて煮る。
にんじん	20	100	1/2本程度	乱切り	⑤さつま芋を加えて柔らかくなるまで煮る。
たけのこ(レ)	15	75		乱切り	⑥調味料を入れ、②を入れる。
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		
グリーンピース(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		

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、旨味が増えて良いでしょう。



※1人分は4年生の量です。