

炒り鶏



材料(4人分)

・鶏もも肉から揚げ用	150g
・凍り豆腐	1枚
・ごぼう	1本
・にんじん	1/2本
・こんにゃく	1/3枚
・油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・だし汁	適量

1人分の栄養価: エネルギー 114 kcal
たんぱく質 8.5 g

作り方

1. こんにゃくは 1.5cmの角切りにし、下ゆでする。
2. にんじん・ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水にさらす。
3. 凍り豆腐はぬるま湯に 10分くらいつけてもどし、軽くしぼって 1.5cmの角切りにする。
4. 鍋に油を入れ、鶏肉を入れ炒める。
5. にんじん・ごぼう・こんにゃくを入れてさらに炒める。
6. 材料がかぶるくらいのだし汁(水でもよい)と調味料・凍り豆腐を入れて煮含める。



献立

- * 麦ごはん
- * 牛乳
- * 炒り鶏
- * かきたま汁
- * じゃこの炒り煮

