

作ってみませんか？
ふるやまの学校給食



鶏肉とじゃがいもの甘辛煮

9月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉（一口大）	160g	①なべに油を熱し、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、つきこんにゃくを炒め、材料がかぶるくらいの水（分量外）を入れて煮る。 ②火が通ったら、Aを加えて煮込む。 ③最後にグリーンピースを入れて仕上げる。
じゃがいも（角切り）	2個	
たまねぎ（くし切り）	1/2個	
にんじん（乱切り）	1/2本	
ごぼう（乱切り）	100g	
つきこんにゃく	60g	
冷凍グリーンピース	20g	
油	適宜	
砂糖	大さじ1.5	
みりん	小さじ1	
A	しょうゆ 大さじ1.5	
	白みそ 大さじ1	
	一味唐辛子 お好みで	

ひとことMEMO

学校給食の肉じゃがをアレンジした一品です。しょうゆベースの味つけに、白みそを加え、アクセントに唐辛子を入れました。
暑い日でも、ごはんがすすみますよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー 191kcal
たんぱく質 9.4g
脂質 6.9g
食塩相当量 1.1g

