

# 大豆と鶏肉のみそ炒め

材 料	分量 (幼児5人分)	切り方等
大豆水煮	40g	
「 鶏もも肉	150g	一口大
酒 「 塩・こしょう	小さじ1 少々	
にんじん	1/2本	短冊切り
きくらげ	3g	水で戻して食べ やすい大きさに 切る
長ねぎ	1本	短冊切り
ピーマン	1個	せん切り
サラダ油	小さじ1	
しょうが汁	少々	
ごま油	小さじ1/2	
「 しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
白みそ	小さじ1	
「 酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ1/2	同量の水で溶く



レシピ: 保育運営課

- ①鶏肉に酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②野菜ときくらげを切る。
- ③しょうゆ、砂糖、白みそ、酒を混ぜ合わせておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、きくらげ、長ねぎを順に炒め、しょうが汁、ごま油、合わせ調味料を加える。
- ⑤④に大豆とピーマンを加えてさっと炒めた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★砂糖とみその甘辛い味付けで、苦手なピーマンもおいしく食べられます。