

親子煮



【材料】 大人2人・子ども2人

卵	3個	だし汁	100cc
鶏もも肉	100g	しょうゆ	大さじ1杯
人参	1/2本	砂糖	小さじ2杯
玉ねぎ	1/2個	みりん	小さじ1/2杯
高野豆腐	10g	油	適宜
なると	30g		

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、なるとは半月切りにする。
- ③高野豆腐は水で戻し1cm×2cmくらいの大きさに切る。
(給食ではきざみタイプの細かい高野豆腐を利用しています)
- ④鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参、だし汁を加えて煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、高野豆腐、なると、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
- ⑦最後に溶き卵を入れて、卵に火が通ったら完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	107kcal	脂質	4.3g
タンパク質	9.6g	塩分	0.5g