

大根と鶏肉の炒め煮

《材料》（1人分正味量 単位 g）

だいこん	60	
鶏もも肉	15	
こんにゃく	35	
にんじん	25	
A	しょうゆ	5
	砂糖	3
	酒	1
	和風だし	0.8
サラダ油	0.8	

《作り方》

- ① だいこん、鶏肉は、2～3cm角に切り、こんにゃく、にんじんも1～2cmの角切りにし、こんにゃくはゆがいておく。
- ② なべに油を熱し、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃくの順に炒め、酒をふり、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③ ②にAを加えて調味し、野菜が柔らかくなるまで煮る。

※ 一口メモ

おふくろの味のおいしい煮物です。
給食でも好まれている煮物です。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
75	3.7	2.0	39	0.6	201	0.04	0.07	8	0.8