

鶏じゃが煮



材料(幼児4人分)

- 鶏もも肉…100g
- じゃが芋…2個
- 玉ねぎ…中1/2個
- 人参…1/3本
- 油…小さじ1
- だし汁…1/2カップ
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- みりん…小さじ1

作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ③ ②にだし汁と調味料を加えて、ひと煮立ちしたら、アクをとる。
- ④ 蓋をして弱めの中火で10～15分煮て、全体に火が通ったら完成。

POINT!

- ☆ 火を止めて30分ほどおくと、よく味がしみ込みます。
- ☆ じゃが芋をかぼちゃに代えてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 87kcal たんぱく質 6.2g 食物繊維 4.8g

