

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

鶏むね肉……………240g	にんにく、しょうが(おろし)……………各小さじ1
A しょうゆ、酒、ごま油……………各小さじ1	酒、水……………各大さじ2
片栗粉……………大さじ1	しょうゆ、オイスターソース……………各大さじ1
たけのこ(水煮)……………100g	B 砂糖……………大さじ1/2
ピーマン……………3個	片栗粉……………小さじ2
サラダ油……………大さじ1	鶏ガラスープの素……………小さじ1

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
161kcal	15.8g	5.8g	14mg	1.7g

<主菜> 鶏むね青椒肉絲

ピーマンが苦手なお子さんでも、食べやすい味です。春巻き
の皮に包んで、焼いて食べる方法もおすすめです。今年も
健康を意識し、毎食、野菜をたっぷり食べましょう。

作り方

- ①鶏肉は、5cm長さの細切りにし、Aをもみ込む。
- ②たけのことピーマンは、細切りにする。
- ③Bは混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに、サラダ油を熱し、にんにく、しょうが、鶏肉を
入れて炒める。肉の色が変わったら、たけのことピーマンも
加えて炒める。
- ⑤Bを加えて煮からめる。

