

* 保育園のおすすめレシピ *

人参の鶏そぼろ煮

ひとくちメモ

鶏ひき肉のうまみと調味料がしみ込んだ人参はとても甘く感じます。ごはんの上にかけて、人参の鶏そぼろ丼にしてもおいしいです。

<材料 幼児5人分>

人参	中1本(150g)
鶏ひき肉	75g
サラダ油	小さじ2/3(2.5g)
砂糖	小さじ1(2.5g)
醤油	小さじ1(6g)
片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
冷凍グリーンピース	大さじ1・1/2(15g)



<作り方>

- ① 人参は1.5cmの角切り又は乱切りにする。
- ② 油で鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、①を加えてさらに炒め、水を少々加えて煮る。
- ③ 砂糖・醤油で調味し、人参が柔らかくなったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ 茹でたグリーンピースを加える。

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より