



おいしいよ 食べるの大好き!

五位堂保育所

『おいしいよ 食べるの大好き!』では、給食や手づくりおやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載しています。次回は、11月の予定です



ごはんが進みます

鶏ちゃん焼き

No.5

鶏もも肉（一口大に切る）	1枚 250g
キャベツ（4cm角に切る）	1/4 玉
にら（4cmに切る）	1/2 束
みそ（かしば香るみそ）	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1

- ①鶏もも肉は、調味料に漬け込む。
- ②ごま油でキャベツとにらを炒め、しんなりしたら取り出す。
- ③①をフライパンに入れ、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ④②を戻し、炒めあわせる。

ニらは強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めて、風邪を予防する効果があります。

野菜はもやし、玉ねぎ、にんじん、きのこなどおうちにあるものを加えてもらってもいいです。

※保育所では

地産地消で、JR香芝駅近くのJAふれあい朝市で売られている「かしば香るみそ」を使っています。このみそで作ると香りがよく、子どもたちにも大人気ですが、おうちにある好きなみそでも、ぜひ作ってみてください。