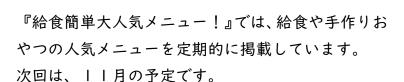


## ・ 給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所





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  $\frac{1}{2}$  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

- 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だす。
- ③①をフライハンに入れ、鶏肉に火が通るまで焼く。
- 42を戻し、炒めあわせる。

二ラは強い殺菌効果、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、おうちにあるお好きなみそでも、ぜひ作ってみて下さい。