



給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



『給食簡単大人気メニュー！』では、給食や手作りおやつの人気メニュー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。

にらは強い殺菌効果、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。