



れんこんと鶏もも肉の煮物

H25 箕輪北小学校



〈秋の野菜で
お腹は満腹献立〉

- ・きのこご飯
- ・れんこんと鶏もも肉の煮物
- ・柿ときゅうりのサラダ
- ・さつま芋としめじの
豆乳ポタージュ
- ・煮りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

れんこんは、食物繊維がたくさんとれるのでお腹のお掃除をしてくれます。
秋は煮物がおいしいのでおすすめです。

■材料 /4 人分

鶏もも肉	……	1 枚
焼きちくわ	…	1 本
れんこん	……	2 節
いんげん	……	2 本
サラダ油	…	大さじ2
砂糖	……	大さじ2
酒	……	大さじ2
しょうゆ	…	大さじ2弱
みりん	……	大さじ2
白ごま	……	少々
酢	……	大さじ2

A

■作り方

- ① 鶏もも肉は角切りにする。(一口大より小さめ) ちくわは乱切りにする。
- ② れんこんは皮をむき、縦四つ割りにし、厚めのいちょう切り(7~8mm)にして酢水につけておく。いんげんは3cm位に切り、ゆでて水にとる。
- ③ フライパンか鍋に油を熱し、れんこんを炒める。れんこんに透明感が出てきたら鶏肉も加え炒める。
- ④ 鶏肉の色が変わったら、ちくわとAの調味料をすべて入れて炒め煮し、汁気がなくなるまで煮て、盛り付け時にいんげんをちらす。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 300kcal たんぱく質 14.5g 脂質 16.0g 炭水化物 20.1g 食塩相当量 1.9g