

鶏野菜丼

調理時間
10分



このえ中延保育園

考案メニュー

材料(幼児2人分)

米...100 g
鶏もも肉こま切れ...60 g
人参...30 g
大根...30 g
玉葱...40 g
油...3 g

かつお昆布出汁...50 g
醤油...3 g
みりん...2 g
片栗粉...1.3 g

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	268kcal		
炭水化物	41.9g	たんぱく質	8.6g
脂質	7.7g	食塩相当量	0.3g

下準備

- ①かつお昆布だしを取っておく。
- ②野菜をさいの目に切って蒸しておく。

栄養士の声

【人気の理由】

とろみがついて和風だしの旨味が効いている丼で食べやすい。

【工夫・こだわりポイント】

乳幼児が食べやすい様に一口大にカット。年始やお盆の季節でも根菜なので納入業者も保存可能な野菜を使用。

【給食の目標・食事作りへの思い】

保育園の皆が、美味しく楽しく食べられる様に大きさや形を考えています。また、出汁をしっかり効かすことで旨味で塩分を減らしています。

作り方

- ①鍋に油を敷き鶏もも肉を炒める。
- ②火の通った野菜を加え更に炒め、かつお昆布出汁を加えて煮る。
- ③醤油とみりんで味を調えて、水溶き片栗粉でとじる。