

☆楽しくおうちごはん☆

《鶏肉とカラフルピーマンの揚げ煮》



こども園で人気のあるメニューです。
美味しく野菜が食べられる味付けになっていますので、
ぜひご家庭でも作ってみてください。

◆材料◆ 子ども1人+大人2人分

鶏もも肉	200g
しょうが	3cm大
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ1と1/2
じゃがいも(小)	1個
揚げ油	適量
ピーマン	1個
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
玉ねぎ	1/3個
サラダ油	小さじ2/3
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1

◆作り方

- ① 鶏肉は2cm大に切って、しょうがと酒で下味をつける。
- ② じゃがいもは5mmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ ピーマン、パプリカ(赤・黄)、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ④ 揚げ油を180℃に熱し、②を素揚げする。
- ⑤ ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、③を炒める。
- ⑦ 玉ねぎが透き通ったら、揚げたじゃがいもと鶏肉、調味料を入れ、全体に味を絡ませる。

◆1人分(子ども)の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
132kcal	0.6g	34g