炒り鶏			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
鶏もも	25ｇ	一口大	①鶏肉は一口大、野菜は乱切り、こんにゃくは一口大に切って茹でてあくを抜き、ちくわは縦半分に切って他の材料と同じくらいの大きさに切る。 ②グリーンピースはさっと茹でておく。 ③鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、野菜類とこんにゃくを入れて炒める。 ④全体に油が回ったら、ちくわを加えて炒めあわせ、調味料を加えて煮る。野菜が柔らかくなって煮汁がなくなるまで煮る。 ⑤②を加えて全体を混ぜる。
ちくわ	10ｇ	乱切り	
人参	15g	〃	
ごぼう	15g	〃	
こんにゃく	5ｇ	一口大にちぎる	
サラダ油	適宜	炒め油	
だし汁	16.5ｇ	煮汁、適宜増減	
砂糖(上白)	1.6ｇ	煮汁	
しょうゆ	2.5ｇ	〃	
酒	1ｇ	〃	
グリーンピース(冷凍)	2ｇ		
			エネルギー　71kcal　たんぱく質　6.6ｇ　脂質　2.5ｇ カルシウム　15mg　鉄　0.4mg　食塩相当量　0.6ｇ