

炒り鶏			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
鶏もも肉	120g	一口大	①鶏肉は一口大に切り、ちくわと野菜は乱切りにする。 ②こんにゃくは一口大に切り、茹でてあくを抜く。 ③グリーンピースはさっと茹でておく。 ④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。 ⑤全体に油が回ったら、ちくわを加えて炒めあわせ、だし汁、砂糖、しょうゆ、酒を加えて煮る。野菜が柔らかくなって煮汁がなくなるまで煮る。 ⑥③を加えて全体を混ぜる。
ちくわ	2本	乱切り	
人参	1/2本（約75g）	//	
ごぼう	1/2本（約75g）	//	
こんにゃく	25g	一口大	
サラダ油	小さじ1	炒め油	
だし汁	80ml	適宜調整	
砂糖(上白)	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ1		
グリーンピース(冷凍)	適量（彩り用）		
			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

