

月隈保育園 給食 レシピ紹介

鶏肉のさっぱり煮 ★ 塩昆布炒め

暑い夏がやってきました○食欲が落ちがちなこの時期さっぱりとしたものや
塩分が多く含まれているものが欲しくなりがちです。
そんな食欲増進してくれる二品のレシピを紹介します♪

鶏のさっぱり煮

4人分 材料

鶏肉(もも) 240g(1枚)
しょうが 3g
にんにく 3g
砂糖 小さじ3
酢 大2
しょうゆ 大2
水 100ml

作り方

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る
2. 鍋に★の調味料を入れ煮立てる
3. 鶏肉を加え15分～20分煮る
4. 煮汁がなくなる程度まで煮たら完成



塩昆布炒め

4人分 材料

にんじん 40g(1/3 本)
キャベツ 120g
ピーマン 20g
ごま油 小さじ1
塩昆布 5g
すりごま 少々

作り方

1. にんじん・キャベツ・ピーマンは千切りにする
2. フライパンに油を熱し、にんじんを炒める
3. キャベツ・ピーマンを加え炒める
4. 塩昆布・すりごまを加え全体が混ざれば完成

さつまあげや豚肉などを加えると
副菜から主菜に早変わり♪



ご家庭でも
是非作って
みてください

