



## 鶏肉と里芋の中華風煮物

(材料:子ども1人分量)

鶏もも肉	10g	酒	2g
里芋	30g	濃口しょうゆ	1g
小ねぎ	3g	三温糖	0.5g
しょうが	0.3g	オイスターソース	0.5g
		水	10g

(作り方)

- ①鶏もも肉、里芋を1口大に切り、みじん切りにしたしょうを加え炒める。
- ②小ねぎを小口切りにする。
- ③①の火が通ったら調味料で煮込みむ。
- ④最後に小ねぎを加える。

いつものお醤油味とは違うオイスターソース味。子どもたちは、好きなようです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
54kcal	3.1g	1.8g	6.2g	9mg	0.5g