

給食を作ってみよう

五目煮



材料（4人分）

- 大豆水煮 ……20g
 - 鶏もも肉 ……40g
 - にんじん ……40g
 - ごぼう ……50g
 - 干し椎茸 ……4g（2枚）
 - こんぶ ……8g
 - こんにゃく ……60g
 - 酒 ……4g（小さじ1）
 - みりん ……4g（小さじ1）
 - しょうゆ ……10g（小さじ2）
 - サラダ油 ……4g（小さじ1）
 - 水 ……50ml
- （こんぶや干し椎茸の戻し汁でもいいです）

《作り方》

1. 干し椎茸、こんぶは水で戻しておく。戻したら、サイコロ状に切る。ほかの材料も同じように切る。
2. 鍋に油を熱し、大豆、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、こんぶを入れて炒める。
3. 沸騰したら鶏肉を入れて、水、調味料をくわえて煮込む。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
61Kcal	4.2g	2.2g	6.6g	0.5g	334mg

ワンポイント

五目煮の五目とは「5品」という意味と「たくさん」という意味で使われることがあります。今回のメニューは「たくさん」の意味です。材料の大きさをそろえると、見た目もよくなります。色々な食材が入っているので栄養のバランスもよいメニューです。

材料全てがサイコロ状なのでひとつひとつ、つかむことでお箸の使い方の練習になり、早食いの防止にもなります。

