

10月誕生会メニュー

鶏肉のてりやき丼

【材料 4人分】

鶏もも肉	250g
にんじん	1/2本
しょうが	1かけ
チンゲン菜	1/2束
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	少々
（水溶き片栗粉	少々）
刻みのり	少々
ごはん	適量



【作り方】

- ① 鶏肉は細切れにする。人参は細めの短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② チンゲン菜は1cm幅に切り、茹で水気を取っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火でしょうが、鶏肉、人参を入れて炒める。鶏肉に火が通ってきたら弱火にし、砂糖、酒、みりんを入れる。
人参がやわらかくなったらしょうゆを入れ、水気がある場合は水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 丼ぶりにごはんをよそい、③を入れ、②のチンゲン菜をちらし、最後に刻みのりをかけて完成！

チンゲン菜はいろいろで入れています。保育園では時期に合わせて、さやえんどうに変えて給食で提供しています。