

栄養きんぴら



きんぴらに鶏ささみとピーマンも加えてボリュームも栄養価もUPした一品です!!
こちらのメニューは子どもたちというより、先生方に人気のメニューです(〇)咀嚼が苦手なお子さんはごぼうではなく、せん切りにしたじゃがいもにすると食べやすいです★

<材料> 2人分

- ・鶏ささみ…1~2本
- ・さつま揚げ…1枚
- ・ささがきごぼう…100g
- ・にんじん…2cm輪切り
- ・つきこんにゃく…60g
- ・ピーマン…1個
- ・ごま油…適量
- ・炒りごま…小さじ1
- ・さとう…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ3
- ・みりん…小さじ1

<作り方>

- ①鶏ささみは筋をとって、細切りにしておく。
- ②さつま揚げ、にんじん、ピーマンはせん切りにしておく。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、①を入れて炒める。鶏ささみの色が変わってきたら、ささがきごぼう、にんじん、つきこんにゃくを加えてしばらく炒める。
- ④③にさつま揚げ、ピーマンも加えて炒めたら、調味料を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ⑤仕上げにごまをふったら出来上がり♪

ごぼうは食物繊維・ミネラルを豊富に含みます!!洗ったり、切ったりすることで栄養が逃げるので、水にさらす時は1~2分程度にしましょう。



栄養価成分(1人分)

エネルギー	173kcal
脂質	16.0g
たんぱく質	3.7g
カルシウム	69mg

鉄	1.1mg
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	17mg