

<b>献立名</b>	鶏肉とゴーヤのピリ辛味噌炒め	
	<b>調理のポイント</b>	
	<p>・ゴーヤをしっかり下ゆですること、苦味が減少し、食べやすくなります。</p> <p>・野菜からも水分がでるので、味噌だれは少し固めに作るとちょうどよくなります。</p>	
<b>ひとことアドバイス</b>	甘辛い味噌味にすることで、ゴーヤやピーマンが苦手な子どもも食べやすくなります。給食用に豆板醤は控えめにしています。	

材料名	(4人分量)	作り方
・とり肉(皮なし)	80 g	・ゴーヤは半分に切り、3mm程度にスライスする。
・ゴーヤ	40 g	・たけのこ、人参は短冊切り、玉ねぎ、ピーマンは
・たけのこ水煮	40 g	半分にして5mm程度にスライスする。
・玉ねぎ	40 g	・ゴーヤはやわらかくなるまで下茹でしておく。
・ピーマン	40 g	・赤味噌を溶き、砂糖、塩、和風だし、豆板醤で調味
・人参	32 g	し、味噌だれを作る。
・赤みそ	14 g	・鶏肉を炒め、火が通ったら、人参、たけのこ、玉ねぎ、
・砂糖	10 g	ピーマンの順に入れ、炒め合わせる。
・油	2 g	・味噌だれを加える。
・塩	0.4 g	・ゴーヤを加える。
・豆板醤	0.08 g	・味が薄かったら、塩で調味し、完成。
・和風だし	1.2 g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
64	5.5	1.7	15	0.6	107	0.01	0.06	1.3	0.7