



五目金平



給食の定番メニューで、せん切りにした食材を甘辛く炒めた料理です。かみごたえのある食材を使用した「かみかみ献立」としても登場します。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：104kcal

タンパク質：6.2g

塩分：1.0g

多めに作って、小分けにして冷凍保存すると、お弁当のおかずとしても使うことができます。

材 料	4人分
鶏もも肉	35g
鶏胸肉	35g
人参	60g
ごぼう	100g
突こんにゃく	120g
さつま揚げ	60g
さやいんげん	40g
油	小さじ1
◆砂糖	大さじ1
◆醤油	大さじ1強
水	適量



作り方



1

鶏もも肉、鶏胸肉は小さめの一口大に切る。

2

人参、ごぼうはせん切りにする。ごぼうは水につけてアク抜きする。

3

突こんにゃくは下茹でし、さつま揚げは5mmの短冊切りにして油抜きする。

4

さやいんげんは3cm長さに切り、下茹でする。

5

鍋に油をひき、鶏もも肉、鶏胸肉を炒め、色が変わったら人参、ごぼう、突こんにゃくを炒める。

6

さつま揚げを入れ、水を少々入れて炒め煮にする。

7

具材がやわらかくなったら◆を入れ、最後にさやいんげんを入れて煮る。