

## 《子どもたちが食べたメニューの紹介》

### ☆ 鶏肉のアーモンド炒め

材料（大人4人分）



鶏もも肉	300 g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうが	少々
にんじん	60 g
たまねぎ	60 g
たけのこ水煮	40 g
ピーマン	30 g
スライスアーモンド	30 g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2

#### 作り方

- ①鶏肉は適度な大きさに切り、しょうゆ・酒で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②しょうがはみじん切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは角切り、たけのこピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、にんじん・たまねぎ・たけのこを加えて炒める。
- ④ピーマンとスライスアーモンドを加えて炒め、砂糖・しょうゆ・みりんを調味し、①の鶏肉を加えてからめる。

## ☆スイートポテト



材料（子ども5人分）

さつまいも	120g
牛乳	50g
砂糖	15g
無塩バター	15g
卵黄	適量

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、輪切りにして蒸す。
- ②熱いうちに裏ごしして、牛乳、砂糖、バターを加えて練り合わせる。
- ③一人分ずつ形をとり、卵黄を塗って200℃のオーブンで7分程度焼く。