

杉戸の食育☆簡単レシピ

～幼児食メニュー～

ほろほろお肉のカオマンガイ



作業時間は約 10 分！
炊飯器で作るので、鶏肉がしっとり
柔らかく、お子さんでも食べやすい
です。



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

(大人1人分 583kcal 塩分3.3g)

<材料> 大人2人分+こども1人分 (こども1人分 257kcal 塩分1.0g)

米	1 合半	長ねぎ	1/2 本		
鶏がらスープの素	小さじ 2	B {	砂糖	小さじ 2	
酒	大さじ 1		酢	小さじ 2	
鶏もも肉	1 枚		醤油	小さじ 2	
A {	塩麴		大さじ 1	甜麺醬	小さじ 1
	にんにくチューブ		小さじ 1/2	しょうがチューブ	小さじ 1/2
	しょうがチューブ		小さじ 1/2	ごま油	小さじ 1
	こしょう		少々		

<作り方>

1. 炊飯器にといだ米、鶏がらスープの素、酒を入れ、1 合半の目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。
 2. 鶏もも肉に A を揉みこみ、1 に入れる。長ねぎの青い部分をのせて炊飯する。
 3. 長ねぎの白い部分をみじん切りにし、B と一緒に耐熱容器に入れて、電子レンジ (600W) で 1 分加熱する。
 4. 2 が炊き上がったなら長ねぎを除き、鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切る。器にご飯と鶏肉を盛り付け、大人用には 3 のタレをかける。
- ※ お好みで野菜を添えると彩りが良くなり、栄養価もアップします！

杉戸町健康支援課 (保健センター)