

八尾市立こども園・保育所 定番人気メニューレシピ①



ワンプレートに盛ることで、とり肉の甘辛煮の甘辛いたれと拌三絲の甘酸っぱい味が混ざって、相性抜群です。とり肉の甘辛煮は、調味料を入れて煮込むだけなので簡単です！

合間にばんさんすう拌三絲やすまし汁を作ることで一汁二菜そろいます☆

●とり肉の甘辛煮

材料（2人分）

とりもも肉	120 g
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
塩	少々
水	約80~100 cc



出来上がり写真

作り方

1. とりもも肉を一口大に切る。
2. 鍋に調味料を合わせ、とり肉を入れて甘辛く煮る。

☆ポイント☆
焦げないように時々混ぜてください。

ばんさんすう

●拌三絲

材料（2人分）

ロースハム	20 g	ごま油	小さじ1
はるさめ	14 g	砂糖	大さじ1/2
キャベツ	40 g (約1枚)	酢	小さじ2
きゅうり	20 g (約1/4本)	濃口しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	16 g	塩	少々

作り方

1. はるさめはもどして食べやすい長さに切り、ゆでる。
2. ロースハムは短冊切り、キャベツ、にんじん、きゅうりは千切りにする。
3. ロースハム、キャベツ、にんじん、きゅうりを茹で、冷ます。
4. 1と3の具材と調味料を合わせる。

☆ポイント☆
水気をよく切っておくと、調味料がよくなじみます。

