誰でもつくれる！　簡単　レシピ

鶏肉と大豆の煮物

＜材料＞4 人分
- 鶏肉……40ｇ
- 大豆水煮……80ｇ
- れんこん……40ｇ
- 糸こんにゃく……100ｇ
- にんじん……1/2 個
- しめじ……1/2 パック
- ごぼう……40ｇ
- いんげん……100ｇ
- 砂糖……適量
- しょうゆ……適量
- みりん……適量
- だし汁……適量
- 油……適量

具だくさんの煮物です

作り方

① 鶏肉は小さめサイズに切っておく
② れんこん、にんじん、ごぼうは乱切り、こんにゃくは短く切る。しめじは食べやすい大きさに小さく、いんげんは１ｃｍくらいに切る。それぞれ下茹でしておく
③ 鍋に油を入れ、鶏肉の色が変わるまでよく炒める。いんげん以外の材料とだし汁、調味料を入れ、落し蓋をして 20～30 分煮る
④ 最後にいんげんを入れて完成！

memo

・味付けの目安　だし汁：しょうゆ：みりん：砂糖＝5：1：1：0.5 を参考にしてください
・園では誤嚥防止のために糸こんにゃくを短く切って提供しています。板こんにゃくでもできますが、使用する際には小さくするなど、誤嚥に十分気を付けてください

ほうれん草ポンデケージョ

もちもち食感のほうれん草入りポンデケージョです

＜材料＞作りやすい分量
- ほうれん草……1 茎
- ウインナー……50ｇ
- じゃがいも……200ｇ（中 1～2 個）
- 片栗粉……40ｇ
- 小麦粉……40ｇ
- コンソメ……小さじ 1/3（1ｇ程度）
- 油……20ｇ

作り方

① じゃがいもは皮をむいて茹で、マッシュする
② ほうれん草とウインナーは茹でて刻んでおく
③ 片栗粉、小麦粉、コンソメを混ぜ、そこに①、②を入れる
④ ③に油を入れて混ぜ、１つずつ丸めて軽く押す
⑤ 170℃のオーブンで 10～15 分程度焼いたら完成！

memo

・ほうれん草以外にもみじん切りにした、にんじんなどを入れても◎
　好きな材料を入れて作ってみてください！
・マッシュポテトから作っていますが、乾燥マッシュポテトが手に入る場合は
　お湯を入れるだけで簡単にマッシュポテトができるので、おすすめです