

## ☆親子丼☆

材 料	分量（4人分）
ご 飯	4人分
鶏もも肉	80g
玉 葱	120g
人 参	40g
干しいたけ	4g
ね ぎ	8g
卵	(M玉) 2～3個
淡口しょうゆ	20cc
濃口しょうゆ	4cc
砂 糖	6g
混合だし	適 量
片栗粉	適 量

### 【作り方】

1. ご飯は、炊いておく。
2. 鶏肉は、食べやすい大きさに切っておく。
3. 玉葱は薄切り、人参は短冊切りにしておく。  
干しいたけは、水で戻し、せん切りにしておく。  
ねぎは、小口切りにしておく。卵はボウルに割りほぐしておく。
4. 鍋に鶏肉・玉葱・人参・しいたけを入れ、浸る程度のだし汁を加えて煮ておく。（途中で、あくはとっておく）  
卵・ねぎ・調味料を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて、一煮立ちしたら、ごはんにかけて出来上がりです。

今日は、3学期初めての給食だったので、みんな大好き！親子丼です。  
鶏肉+卵+野菜とたくさんの栄養を同時に摂取できる丼ものは、こどもも大好きなおすすめメニューです。

尚綱こども園 給食室

## ☆ピクルス☆

材 料	分量（4人分）
大 根	100g
キャベツ	100g
人 参	40g
酢	12cc
うすくちしょうゆ	8cc
砂 糖	4g
ごま油	4g

### 【作り方】

1. 大根、人参は皮をむいて、いちょう切り、キャベツはざく切りにしておく。それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞っておく。
2. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
3. ①の下ごしらえした材料を②の調味料で和えて出来上がりです。

こども園で大人気のピクルス！  
今日は大根のピクルスでしたが、キャベツ・きゅうり・人参のピクルスも人気です。  
(きゅうりは、輪切りか半月切りにし、塩もみをして水気を絞り同様に作ります)  
手軽に出来ますので、ご家庭でも試してみませんか。

尚綱こども園 給食室