主菜

# 親子煮

●材料（4 人分）

| | |
|---|---|
| ・鶏肉 | 120ｇ |
| ・うずら卵水煮 | 8 個（約 80ｇ） |
| ・にんじん | 1/2 本 |
| ・たまねぎ | 1 個 |
| ・しらたき | 100ｇ |
| ・麩 | 20ｇ |
| ・ほうれん草 | 4 株 |
| ・油 | 適量 |
| ・砂糖 | 大さじ 1 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・水 | 大さじ 4 |

料理の写真

栄養素（1 人分）

| | |
|---|---|
| エネルギー | 138 kcal |
| たんぱく質 | 10.6ｇ |
| 脂質 | 6.6 g |
| 鉄分 | 1.4 mg |
| カルシウム | 53 mg |
| 食物繊維 | 2.1 g |
| 塩分 | 0.9 g |

●作り方

①にんじんは 5mm のいちょう切り、たまねぎは薄切り、麩は水で戻したあと軽く絞り、鶏肉はうずら卵と同じくらいの大きさに切っておく。

②しらたきとほうれん草は 3～4cm の長さで切り、下茹でをしておく。

③鍋に油を熱し、にんじん、鶏肉、たまねぎ、しらたきの順に炒める。

④水を加え、火を通しうずら卵、麩、砂糖、しょうゆを入れ味を調える。

⑤仕上げにほうれん草を入れ一煮立ちさせて完成。

ひと口メモ

小学校ではじゃがいものチーズ焼きと定番の組み合わせの大人気メニューです。