



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

ひとロメモ

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。

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。