

## 鶏肉と大豆の煮物（4人分）

材 料	使用量	
水煮大豆	120 g	
鶏肉(2 cm角切)	200 g	
サラダ油	適量	
しょうが	適量	
ねぎ	1/3 本	
A {	砂糖	大さじ 1
	調味酒	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	水	適量（大さじ2程度）

### 【作り方】

- ① しょうがとねぎはみじん切り、鶏肉は2 cmの角切りにす
- ② 鍋にサラダ油、しょうが、ねぎを入れ弱火で香りをだし、鶏肉を入れて炒める。
- ③ Aの調味料を入れ水煮大豆を入れて煮る。

学校給食では大豆を取り入れた  
メニューが多くあります。  
その1つを紹介します。

