



献立名

洋風おでん



材料 4人分 〈 〉は切り方

- 鶏肉（もも・こま） 60g
- ウィンナー 〈2cm〉 4本
- にんじん 〈乱切り〉 150g
- ジャがいも 〈一口大〉 2個
- たまねぎ 〈1cmくし切り〉 1個
- こんにゃく 〈一口大三角〉 1枚
- 乾燥結び昆布 8個
- うずら卵水煮 12個
- いんげん 〈1cm〉 4本
- カレー粉 小1/2
- しょうゆ 小1
- 塩 小1/2
- コンソメ 小1/2
- 水 100ml

○献立例○ 食パン 牛乳 いちごジャム
洋風おでん 茹でブロッコリー

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ①野菜を切り、にんじん、こんにゃくはそれぞれ茹でる。
- ②結び昆布を水で戻す。
- ③鍋に水を入れて沸騰させ、鶏肉、たまねぎ、コンソメを入れて煮込む。
- ④たまねぎが柔らかくなったら、昆布、こんにゃく、ジャがいも、にんじん、うずら卵、調味料を加え、味が染みるまで弱～中火で煮込む。
- ⑤野菜に味が付いたら、ウィンナーといんげんを入れて、3分煮込む。

（子ども一人分）

エネルギー：176kcal たんぱく質：8.5g 脂質：9.3g 塩分：0.9g