いただきまーす！

VOL.5
2025年8月28日
発行

☆８月のおすすめ献立☆

＜献立名＞

- ごはん
- 鶏肉と野菜の
  マヨポン炒め
- 南瓜のごま煮
- 味噌汁
- ヨーグルト

材料☆鶏肉と野菜のマヨポン炒め☆

食品名	こども４人分
鶏肉　（小間切れ）	２００ｇ
玉ねぎ	１００ｇ
人参	４０ｇ
しめじ	４０ｇ
えのき茸	２０ｇ
むき枝豆（冷凍）	２０ｇ
酒	小さじ１
にんにく・しょうが	各２ｇ（すりおろし）
マヨネーズ	大さじ２
ポン酢しょうゆ	大さじ　A
めんつゆ（ストレート）	小さじ１

- Ａの調味料は目安ですのでご家庭で調整してください。
- 具材はこの他にもお好みのものを入れて具材たっぷりにしてもいいと思います。
- すりおろしにんにくやしょうがは、チューブのものでもいいですよ。

☆作り方☆

（１） 鶏肉に酒・おろしにんにく・おろししょうが・塩ひとつまみ（分量外）をしておく。
（２） 玉ねぎ・人参は短冊切り、しめじ・えのき茸は食べやすい大きさに切る。
（３） むき枝豆は解凍して小さく切る。
（４） 鶏肉を炒め、（２）と（３）を加えさらに炒める。火が通ったらＡを加えて味付けをする。