

～ 炒り鶏 ～

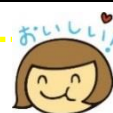


『筑前煮』ともいいます

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
鶏もも肉	45g	200g	① 干し椎茸は水で戻す。 ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。里芋は皮をむいて一口大に切る。人参・ごぼう・れんこんは乱切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でする。戻した干し椎茸は薄切りにする。 ☆ 里芋・ごぼう・れんこんは、水に浸けてアクを抜く ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸・こんにゃくを炒め、全体に油がなじんだら、椎茸の戻し汁と水（適宜）を加えて蒸し煮にする。 ④ 野菜が柔らかくなったら、砂糖・しょうゆ・里芋を加えて煮含める。
人参	10g	1/3本	
ごぼう	10g	40g	
れんこん	15g	60g	
こんにゃく	15g	60g	
干し椎茸	1g	4g	
サラダ油	2g	小さじ2	
椎茸の戻し汁	適宜		
砂糖	1.5g	小さじ2	
しょうゆ	3g	小さじ2	
里芋	15g	60g	



野菜の「アク」や「えぐ味」は「おいしさのもと」でもある！



ごぼう・れんこん・なすなどの野菜のアクやえぐ味は、ポリフェノールという物質によるもの。これらの野菜を切ると切り口がみるみるうちに黒くなるのは、このポリフェノールが空気に触れることで起こる反応です。料理によっては見た目が悪くなってしまったり、えぐ味が気になったりすることもあります。実は、アクやえぐ味は野菜独特の風味やおいしさを料理に与えています。また、ポリフェノールには病気や老化を予防するはたらきもあるんだとか！アク抜きをせずに調理する人もいます。料理の見た目や子どもの味覚の成長に応じて、ほどよくアク抜きをしてみてください。

