



かわりきんぴら



材料(子ども 5 人分)

スパゲティー	200g
鶏もも小間肉	250g
ごぼう	150g(1/2 本)
にんじん	150g(中 1 本)
さやいんげん	125g(4 本)
砂糖	30g(大さじ 3 強)
しょうゆ	50g(大さじ 3 弱)
油	適量

さやいんげんは冷凍品を使用すると簡単です。れんこんや豚肉などご家庭にある食材でお試してください。



つくり方

①ごぼうは縦に半分に切り、斜め薄切りにする。にんじん・さやいんげんは食べやすい大きさに切る。

★お手伝いポイント★ にんじんとさやいんげんを切ってみよう！

②スパゲティーは半分に折ってから茹でる。

③鍋に油を入れ、鶏もも小間肉・ごぼう・にんじん・さやいんげんを炒める。(火が通りづらい場合は分量外の水を少し入れ、炒め煮にする。水分がなくなるまで炒める。)

★お手伝いポイント★ 具材を炒めてみよう！

④③に②のスパゲティーを加え、炒める。

⑤④に砂糖・しょうゆを加え、調味する。

スパゲティーは茹でる前にお湯につけておくと、茹で時間を短縮できます。

