

11月のおすすめレシピ



材料

鶏もも切身	40g
冷凍小松菜カット	20g
人参	10g
玉ねぎ	10g
小麦粉	3g
出し汁	40 cc
上白糖	2.5g
みりん風調味料	1g
醤油	1.5g

作り方

- ①肉は皮目をフォークで刺して食べやすい大きさに切って、小麦粉をまぶします。
野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋に調味料を煮立て、肉・人参・玉ねぎを加え、具がやわらかくなったら小松菜を加えてさらに煮てください。



野菜が苦手な子ども
さんも
食べやすいですよ♪