



# いりどり

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 194kcal  
たんぱく質 10.2g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

とり肉	170g
にんじん	1本
じゃがいも	中3個
たけのこ	70g
こんにゃく	1/2枚
油	大さじ1/2
砂糖	大さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
水	100ml
冷凍グリーンピース	適量



作り方

- ① にんじんは乱切りかイチョウ切り、じゃがいもとこんにゃくは角切り、たけのこは乱切りにする。
- ② とり肉は角切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、にんじん、とり肉、こんにゃく、じゃがいもの順にいため、たけのこ、調味料と水を加えて煮込む。
- ④ 野菜に火が通ったら、グリーンピースを加えて煮込む。

