

## 【夕食】

### ◎献立

- ・ごはん
- ・チキンチャップ
- ・ポテトサラダ
- ・コーンスープ

### ◎材料 子供2人分

ごはん 200g

#### チキンチャップ

鶏もも肉 100g

たまねぎ 1/2玉

にんじん 1/3本

片栗粉 大さじ1

トマトケチャップ 大さじ2

オイスターソース 大さじ1

サラダ油 大さじ1

#### ポテトサラダ

じゃがいも M2個

きゅうり 1/2本

ハム 2枚

マヨネーズ 大さじ2

#### コーンスープ

コーンクリーム缶 1缶

牛乳 100ml

水 100ml

塩 小さじ1

ブイヨン 1/2かけ(小さじ1)

### ◎作り方

#### チキンチャップ

①にんじんは1cm厚ほどの輪切りに、玉ねぎは1cm厚ほどのスライスにする。

②鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。

③熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉を皮から焼いていく。

④焼き目がつき、火が通ったら①の野菜を加えて炒める。

⑤ケチャップとオイスターソースを加えて絡める。

#### ポテトサラダ

①きゅうりは薄く輪切りにし、塩(分量外)をまぶしておく。

②ジャガイモは皮をむき、2cm厚ほどの輪切りにして、耐熱ボウルに入れ、500w4分加熱する。熱いうちにつぶす。

③①のきゅうりの水を絞り、②のつぶしたじゃがいもに加え、混ぜる。

④ハムは5mmくらいの千切りにし、加える。

⑤マヨネーズを加えて混ぜる。

#### コーンスープ

①鍋に水と牛乳とコーンクリーム缶を入れてふつふつするまで温める。

②塩とブイヨンを入れて溶かし、混ぜる。

#### ポイント

ポテトサラダはジャガイモの代わりに里芋で作っても、もちもち食感&便秘改善にgood!