

◆鶏肉と春キャベツの煮物

食品名	数量	調理指示
鶏肉ひき肉	20g	ポイル
春キャベツ	30g	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
だいこん	15g	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
しょうゆ	少々	中期は使用しない
上白糖	少々	中期は使用しない
塩	少々	中期は使用しない
だし汁	約100g	
片栗粉	適量	

<作り方>

- ① 春キャベツ、だいこんはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と春キャベツ、だいこんをだし汁で煮る。
- ③ 調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。