

## 4日目 朝食

### 炒め煮

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

鶏むねコマ肉 (皮なし) 120g

油 小さじ1

かぶ 240g (1個)

ニンジン 80g (1/2本)

インゲン 40g (2本)

しょうゆ 小さじ2

砂糖 大さじ1と1/3

水 50cc

} A

### 作り方

①かぶ・ニンジンは乱切り、インゲンは食べやすい長さに切る。

① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。

② かぶ・ニンジンを加え少し炒めたら A を入れ軟らかくなるまで煮てインゲンを加えさらに5分ほど煮る。