



# ■カンジャースープ

幼児1人あたり  
148kcal

## 【材料】

鶏モモ肉(小骨切)	60g
にんにく(みじん)	1片
にんじん(ちょう)	1/2本
たまねぎ(スライス)	中1個
じゃがいも(厚いちょう)	中1個
セロリ(みじん)	5cm
チンゲン菜(1cm切)	1束
米(洗って水を切る)	50g
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし汁	カップ5
油(炒め用)	大さじ1

## ★献立組み合わせ例

- ・サンドウィッチ
- ・ゆでブロッコリー 果物

## 【作り方】

- ①鍋に油をひき、にんにく、鶏モモ肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、米の順に炒める。
- ②だし汁を加える。
- ③米がやわらかくなったら、調味料をいれ、最後にチンゲン菜を加え火が通ったら出来上がり。

## ◆ ひとくちメモ ◆

カンジャとは、ポルトガル語で米と鶏肉を使ったスープのこと。栄養価が高い為、患者さんが食べて元気になったことから日本では呼ばれています。

