鶏めし		【エネルギーの もとになる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
ごはん	茶碗4杯	皮なし	① 鶏肉に酒をふっておく。 ② 油をしいたフライパンで①のとり肉、にんじん、しらたきを炒め、火が通ったらしょうゆと砂糖で味をつける。 ③ ご飯に②を混ぜる。
とり肉	80g	こま切れ	
酒	小さじ2		
にんじん	小さじ2		
しらたき	50g	ざく切り	
油	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
砂糖			