

学校給食おすすめメニュー

秋の吹き寄せ煮

材料 4 人分

・鶏もも肉	60 g
・ごぼう	60 g
・れんこん	50 g
・こんにゃく	60 g
・にんじん	40 g
・干しいたけ	3 g
・ゆで栗	25 g
・枝豆（さやなし）	10 g
☆砂糖	小さじ 2
☆醤油	大さじ 1
☆みりん	小さじ 2
☆酒	小さじ 2
・だし汁	150 cc



作り方

- ①こんにゃくは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけてあくをぬく。干しいたけはもどしておく。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。れんこんは 5mm 幅のいちよう切り、にんじんは 4mm 幅のいちよう切りにする。ごぼうは 3mm 幅に切る。
- ③鍋にだし汁・ごぼう・にんじん・こんにゃくを入れ煮て、だし汁が沸騰したら鶏もも肉を入れる。
- ④鶏もも肉の色が変わったら、☆の調味料を入れ、れんこん・しいたけを入れてしばらく煮る。
- ⑤煮汁が減り、食材に色がついたらゆで栗・枝豆を入れて少し煮る。
- ⑥火を止めてふたをし、少し蒸らしたら完成。

