

みや  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



# 「煮しめ」

おせち料理には、それぞれにいわれや込められた願いがあります。煮しめもおせち料理の一つで、一つの鍋で、色とりどりの具材を煮ることから「家族が仲良くすごせますように」という願いが込められています。

煮しめに使われるにんじん・こんにゃく・れんこんなど「ん」がつく食材は「運」がつくといわれ、縁起のよいものとされてきました。今月の給食には、にんじん・こんにゃくが入った煮しめが登場します。れんこんを加えてもおいしいので、ぜひご家庭でもお試しください。



### 〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	120g
にんじん	40g(1/5本)
ごぼう	100g(1/2本)
こんにゃく	80g(1/2枚)
干しいたけ	1個
三温糖(さとう)	小さじ2
みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と2/3
(しいたけのもどし汁 200cc)	

### 〈作り方〉

- ① 干しいたけをもどす。(もどし汁を200ccとっておく)
- ② 干しいたけ・にんじんはいちょう切りにする。
- ③ こんにゃくは1cmの厚さの色紙切りにし、ゆでる。
- ④ ごぼうは0.5cmの厚さのななめ切りにして、水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。
- ⑤ しいたけのもどし汁(200cc:もどし汁が足りない場合は水を足して200ccにする)・三温糖(さとう)・みりん・しょうゆで煮汁を作り、煮立てば、肉を入れて煮る。
- ⑥ 肉の色が変われば、③・しいたけ・④・にんじんの順に加えて煮ふくめる。

～できあがり～

来月は…「豚肉ととうふのくず煮」と  
「プルコギ」のレシピをお届けします。

