

みやぎ  
京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



# 「親子煮」

今回は給食の定番献立「親子煮」をご紹介します。

2月の「親子煮」では季節の野菜「みつば」を使用します。みつばは色や香りがよく、香味野菜として日本料理によく使われます。

ふんわりとした仕上がりになるように、卵を入れた後、ふたをして、蒸すように火を通します。

子どもたちに人気の献立をぜひご家庭でもお試しください。



### <材料 中学年 4人分>

鶏肉	100g
鶏卵	4個
たまねぎ	190g(1個)
にんじん	50g(1/5本)
みつば	20g(2/3束)
さとう	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ4
けずりぶし	1g
水	100cc

### <作り方>

- ① みつばは、よく水洗いした後、2～3cmの長さに切る。
- ② にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ 鶏肉は一口大にそぎ切りする。
- ④ けずりぶしでだしをとる。
- ⑤ だし汁・さとう・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、②を加えて煮、全体がやわらかくなれば、割りほぐした卵をとき入れ、ふたをして弱火で蒸すように加熱する。
- ⑦ 卵の3分の2に火が通ったら、みつばを加えて、少し火を強めて混ぜ、仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ちらしずし(具)・さばそぼろ」と  
「じゃがいものそぼろ煮」のレシピをお届けします。

