



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「鶏肉とれんこんのてり煮」

今月の新献立です。「てり煮」は、みりんを使って食材にやわらかな甘味とうま味を加え、照りを出して仕上げる煮物です。

れんこんは、ビタミンC、食物せんいが豊富で、シャキシャキ、ほくほくとした食感を楽しめる野菜です。

具の細切こんぶのうま味をいかし、旬のれんこんを使って冬らしい煮物にしました。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	160g
にんじん	65g(中1/3本)
れんこん	150g(1節)
細切こんぶ	2g
サラダ油	小さじ1
三温糖	大さじ1/2
みりん	小さじ2/3
料理酒	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ2
片くり粉	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① れんこんは5mmの厚さのいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
＊切った後のれんこんは、褐変しやすく色が変わってしまうので、すぐに水にさらしてあく抜きをし、空気にふれないようにする。
- ② にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 細切こんぶは洗い、ざるにあげる。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば①②を加えて炒める。
- ⑤ ④に水(120cc)と三温糖・みりん・料理酒・しょうゆで調味し、細切こんぶを加えて煮含める。
- ⑥ 最後に水(40cc)で溶いた片くり粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「すき焼き風煮」と
「たたきごぼう」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

