

みや  
京

# 和(なごみ)だより

## 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



## 「厚あげのふきよせ煮」

ふきよせ(吹き寄せ)は、主に秋から冬に用いられる料理法の一つです。風で色とりどりの木の葉が吹き寄せられる様子を表した料理です。

給食では、鶏肉や野菜、こんにやくを煮たところに、別の鍋で炊いた厚あげを加えて、最後に片くり粉でとろみをつけて仕上げます。

ご家庭では、にんじん等を型抜きや飾り切りにすると、盛り付けた時にきれいですよ。



### 〈材料 4人分〉

厚あげ	160g
三温糖	大さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
けずりぶし	3g
鶏肉	120g
にんじん	65g(中1/3本)
三度豆	40g(8本)
しょうが	少々
こんにやく	120g
たけのこ水煮	40g
干しいたけ	4g(1～2枚)
サラダ油	小さじ1
三温糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1.2強
こいくちしょうゆ	小さじ1強
うすくちしょうゆ	小さじ1
片くり粉	小さじ1

### 〈作り方〉

- ① 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。  
(しいたけのもどし汁(40cc)は捨てずに残しておく)
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ たけのこ・にんじんはいちょう切りにする。
- ④ こんにやくはうすい色紙切りにし、ゆでる。
- ⑤ 三度豆は3cm位に切ってゆでる。
- ⑥ けずりぶしでだしをとる。(水80cc)
- ⑦ 厚あげは油抜きをし、食べやすい大きさにきる。
- ⑧ 定量のだし汁(60cc)・三温糖・しょうゆで煮汁を作り、⑦を煮ふくめる。
- ⑨ 別の鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、②を加えてさらに炒める。
- ⑩ 肉の色が変われば、にんじん・たけのこ・しいたけ・こんにやくを加えて炒め、水(60cc)・三温糖・みりん・しょうゆを加えて煮ふくめる。
- ⑪ ⑩がほとんどやわらかくなれば、⑧を加える。
- ⑫ ⑪に⑤を加え、最後にしいたけのもどし汁(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…「鶏肉とれんこんのてり煮」と  
「春菊とはくさいのごま煮」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。

