

みやこ
京

和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「鶏肉ととうふのくず煮」

鶏肉ととうふのくず煮の「くず」とは、マメ科の植物です。くずの根はくず粉として料理に使われたり、葛根湯など生薬の材料として使われます。

給食のくず煮では、くず粉の代わりに片くり粉を使い、とろみをつけています。なめらかな口触りのとうふと野菜、鶏肉をけずりぶしとしいたけの dashi で煮た一品です。とろみがつくことで、料理が冷めにくくなります。



〈材料 4人分〉

鶏肉	80g
とうふ	320g(1丁)
たまねぎ	120g(1/2個)
にんじん	45g(中1/4本)
しょうが	1片
干しいたけ	4g(1～2個)
料理酒	小さじ1
塩	少々
こいくちしょうゆ	小さじ2弱
うすくちしょうゆ	小さじ2
片くり粉	大さじ1弱
水	大さじ1と1/3
けずりぶし	4g
水(だし用)	200cc
(干しいたけのもどし汁 20cc)	

〈作り方〉

- ① 干しいたけは水でもどす。(水は捨てずにおいておく。
(足りない場合は水を足して200ccにする))
- ② たまねぎ・にんじん・しいたけはせん切りにする。
- ③ しょうがは皮をむき、すりおろしてしぼし汁をとる。
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ けずりぶしでだしをとる。(水200cc)
- ⑦ だし汁(140cc)としいたけのもどし汁(20cc)を煮立てて、鶏肉を入れる。
- ⑧ 肉の色が変われば②を加えて煮る。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくなれば、料理酒・塩・しょうゆで調味し、④を加えてさらに煮る。
- ⑩ 最後に水どきの片くり粉でとろみをつけ、③を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豚肉と小松菜の梅いため」と
「ひじきの煮つけ」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。