

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★筍の煮物★



日向産のたけのこ
とれたてをゆがいたものが給食センターに早朝届きます。
ほっくりと煮えた里芋がたけのこととも合います。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.5 g	適量
鶏肉	こま切れ	25 g	100 g
こんにゃく	短冊	15 g	60 g
れんこん	乱切り	15 g	60 g
ゆでたけのこ	食べやすい大きさ	25 g	100 g
にんじん	乱切り	15 g	60 g
里芋	一口大	25 g	100 g
水		15 cc	60 cc
中双		2.5 g	大さじ 1
みりん		1 g	小さじ 1
濃口しょうゆ		3.2 g	大さじ 1
薄口しょうゆ		1.5 g	小さじ 1
いんげん	斜め切り	10 g	40 g

〈作り方〉

- ①油を鍋に入れ、鶏肉を炒める。
- ②こんにゃく、れんこん、にんじん、たけのこの順に炒める。
- ③水を入れ煮る。
※水は野菜が煮えるぐらいの量に調整してください。
- ④里芋を入れて煮る。
- ⑤中双、みりんを先に入れ、しょうゆを加え煮る。
- ⑥いんげんを入れ仕上げる。