

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★割干し大根のうま煮★



美々津の百町原で作られる割干し大根を使っています。  
干すことで味がしみ込みやすくなります。

私たちの住んでいる日向市の美々津百町原には、素敵な  
食材がたくさんあります。

(千切大根・干し人参・割干し大根 等々)

まるで野菜の宝石箱のようですね♪

※割干し大根を絞らず炊く場合は、炊く水の量を調整して  
ください。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
鶏もも肉	角切り	15 g	60 g
にんじん	いちょう	20 g	小 1本
割干し大根	戻して3cm	10 g	40 g
こんにゃく	短冊	10 g	1/4 丁
たけのこ	短冊	15 g	小1/3 本
さつまあげ	短冊	10 g	1 枚
中双		2.2 g	小さじ1 1/2
みりん		2 g	小さじ1 1/2
水		24 g	1/2 カップ
しょうゆ(こ)		2 g	小さじ1 1/2
しょうゆ(う)		2.3 g	小さじ 2
青豆		5 g	20 g

### 〈作り方〉

- ①油を熱し鶏肉を炒めます。
- ②水を入れ、人参、もどした割干し大根、こんにゃく、たけのこ、さつまあげの順に煮ます。(アクをとる)
- ③中双がとけてから、みりん、しょうゆで味をつけ煮込みます。
- ④青豆を入れ火が通ったら出来上がり。  
(ご家庭ではきぬさや、いんげんでもよいです)

※味はご家庭で調整してください。