

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★じとっこと割干し大根のうま煮★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
じとっこ	角切り	25 g	100 g
にんじん	いちよう	15 g	60 g
割干し大根	戻して2cm	6 g	24 g
こんにゃく	短冊	15 g	60 g
たけのこ	短冊	15 g	60 g
椎茸	細切り	10 g	4 枚
里芋		25 g	100 g
がんもどき		15 g	60 g
中双		3.1 g	小さじ 2
みりん		2 g	小さじ 1
水		40 g	160 cc
しょうゆ(こ)		3.1 g	小さじ 2
しょうゆ(う)		2.5 g	小さじ 2

日向市美々津の百町原で作られる割干し大根は真っ白くてとてもきれいです。大根を割って干すことで甘みもまし、味がしみ込みやすくなります。

今回は宮崎県のブランド鶏肉「じとっこ」を使ったのでだしが出てさらにおいしく仕上がりました。

〈作り方〉

- ① 油を熱し鶏肉を炒めます。
 - ② 食材を煮えにくい物から順に入れ、水と中双を加え煮ます。(アクをとる)
 - ③ みりんとしょうゆで味をつけさらに煮込みます。
- ※ じとっこ → 鶏もも肉、がんもどき → ちくわを使っておいしくできます
 ※ 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。
 ※ 味はご家庭で調整してください。