

今月のレシピ ～料理にチャレンジ！～

★とりのじゅんじゅん★

じゅんじゅん(すきやき)は滋賀県の郷土料理です。煮ている音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来します。12/19の給食に登場します。

とりもも肉	: 80g	白ねぎ(葱)	: 40g
料理酒	: 小さじ1	丁子ふ	: 6g
焼き豆腐	: 100g	しいたけ	: 1こ
赤つきこんにゃく	: 40g	さとう	: 大さじ1 強
にんじん	: 60g	こい口しょうゆ	: 大さじ1 強
たまねぎ	: 160g	みりん	: 小さじ1 強
はくさい	: 60g	油	: 少量



作り方

- ① とり肉に酒をふっておく。
- ② 丁子ふちょうじは、半分に切って水でもどし、しぼる。
- ③ 赤つきこんにゃくは、下ゆでする。
- ④ 焼き豆腐は2cm角、にんじんはいちょう切り、はくさいは1cmほどのたんざく切り、たまねぎは半分に切ってうすくスライス、白ねぎは輪切り、しいたけは5mmほどに切る。
- ⑤ なべに少量の油をしき、とり肉をいためて、まんべんなく焼き色をつける。
- ⑥ ⑤にさとう、しょうゆ、みりんを加え、少量の水を入れて沸騰させる。
- ⑦ 他の材料を加え、ひたひたより少ないくらいの水を入れて、火が通るまでフタをして煮る。

～ふるさと食材のご紹介 『白菜』～

白菜は、日本で栽培されている作物の中で最大級の野菜です。種はとても小さいですが、種まき後2～2.5か月で1玉3kgまで育ちます。カリウム、ビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれています。中国では昔から芯を煎じて風邪薬にしていたそうです。お鍋にいれてもおいしいので寒い季節におすすめです。