

今月のレシピ ~料理にチャレンジ!~

★といのじゅんじゅん★

12/19の給食に登場しました

材料（給食4人分のめやす分量です）

とり肉	: 80g
●料理酒	: 小さじ1
焼きどうふ	: 100g
赤つきこんにゃく	: 40g
にんじん	: 60g
たまねぎ	: 160g
はくさい	: 60g
ねぎ（白）	: 40g
丁字ふ	: 4こ
しいたけ	: 10g
●さとう	: 大さじ1強
●こいくちしょうゆ	: 大さじ1強
●みりん	: 小さじ1強
●油	: 適量



作り方

- ① とり肉は、料理酒で下味をつける。
- ② にんじんは短冊切り、たまねぎはくし形切り、はくさいは 1.5cmスライス、ねぎは 1cmスライス、しいたけは 0.3cmスライス、焼きどうふは 2cm角切りにする。
- ③ 赤つきこんにゃくは、下ゆです。
- ④ 丁字ふは、水でもどしてしぼる。
- ⑤ なべに少量の油をしき、とり肉を炒める。
- ⑥ ⑤にさとう、しょうゆ、みりんを加え、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい、しいたけ、赤つきこんにゃく、焼きどうふ、丁字ふの順に入れて煮る。
- ⑦ できあがり！

～ふるさと食材のご紹介 『はくさい』～

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。なべものやつけもの、炒め物、サラダなど、いろいろな料理につかえます。しつかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などの原因で起こるもので、問題なく食べられます。