



厚揚げの吹き寄せ煮

～風によって吹き寄せられた落ち葉を思わせる彩りのよい一品です～



<給食で提供されたメニュー>

ごはん
のりの佃煮
厚揚げの吹き寄せ煮
野菜のピーナッツあえ
牛乳

エネルギー 244 kcal (1人分) 食塩相当量 2.1 g (1人分)

材料(4人分)

厚揚げ(一口大)	1・1/2 枚(300g)
鶏もも肉(一口大)	100g
にんじん(乱切り)	1/2 本(80g)
玉ねぎ(厚めのスライス)	中 1 個(200g)
干し椎茸(椎茸でもよい)	2 個
たけのこ水煮(大き目の短冊)	1/3 本(60g)
こんにゃく(大き目の短冊)	1/2 枚(100g)
しょうが(みじん切り)	1/2 かけ
いんげん(2cmの長さに切る)	10 本程度
油	小さじ 1
水(椎茸の戻し汁を含む)	3 カップ程度
砂糖	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/4
しょうゆ	大さじ 2・1/2
みりん	大さじ弱
片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ 1/2

作り方

- いんげんは茹でておく。干し椎茸は水で戻し一口大に切る。
- 鍋に油を熱し、しょうがを加えて香りが出てきたら、鶏肉、にんじん、玉ねぎの順で入れて炒める。厚揚げ、干し椎茸、たけのこ、こんにゃく、水(椎茸の戻し汁を含む)を入れて煮る。
- 砂糖を加えて少し煮たら、残りの調味料を加えて煮る。
- 具材がやわらかくなり、煮汁が少なくなってきたら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後に【1】のいんげんを散らして完成。