



板橋産にんじん使用の筑前煮

～野菜がたっぷり食べられる一品です～



＜給食で提供されたメニュー＞

- ゆかりご飯
- わかさぎの南蛮漬け
- 筑前煮
- 牛乳

エネルギー 180kcal (1人分) 食塩相当量 1.9g (1人分)

材料(4人分)

鶏肉(角切り)	120g
ごぼう(乱切り)	1/3本(70g)
こんにゃく(色紙切り)	140g
にんじん(乱切り)	2/3本(100g)
れんこん(乱切り)	1/5節(50g)
ごま油	小さじ1
里芋(いちょう切り)	8個(280g)
干し椎茸 <small>しいたけ</small> (椎茸でもよい)	2個
たけのこの水煮(乱切り)	40g
さやいんげん(2cmの長さに切る)	4本(25g)
だし汁	1・1/4カップ弱(230ml)
砂糖	大さじ1・1/3
みりん	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2・2/3

作り方

- 【1】干し椎茸しいたけは水で戻し、乱切りにする。
さやいんげんは下茹でする。
- 【2】鶏肉、ごぼう、こんにゃく、にんじん、れんこんを油で炒める。
- 【3】【2】にだし汁、里芋、干し椎茸、たけのこを加えて、里芋がある程度やわらかくなるまで煮る。
- 【4】【3】に砂糖、みりん、酒を入れ、少し煮てから、しょうゆを加えて煮含める。
最後に、【1】のさやいんげんを散らして完成。