




おかず

おうちで作ろう！！
♪ 学校給食 ♪

筑前煮



根菜がたっぷり入った筑前煮です。鰹節でとっただしが、野菜のおいしさを引き立たせます。



材料(1人分)

鶏肉	20g
しょうゆ	3g
みりん	3g
油	適量
にんじん	15g
たけのこ水煮	15g
れんこん	10g
ごぼう	10g
ちくわ	15g
こんにゃく	15g
さやえんどう	3g
干しいたけ	1g
しょうゆ	2.5g
砂糖	2g
みりん	1g
水	20g
かつお節	0.5g

作り方

- ① 鶏肉はしょうゆ・みりんの下味をつける。
- ② にんじん・たけのこ・れんこん・ごぼう・ちくわは乱切りにする。
こんにゃくは一口大にちぎる。
干しいたけは水で戻してそぎ切りにする。
たけのこ・こんにゃくは下ゆでする。
- ③ さやえんどうは3等分に切り、ゆでておく。
- ④ 水を沸騰させ、かつお節でだしをとっておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①の鶏肉を炒める。焼き色がついたら②・④を入れて煮る。
- ⑥ 調味料を入れ、20分くらい煮、仕上げに③のさやえんどうを入れてできあがり。

