

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

（材 料）4 人分

鶏肉 …………… 80 g
れんこん …… 100 g
人参 …………… 70 g
大根 …………… 140 g
ごぼう ……… 100 g
里芋 …………… 170 g
干しいたけ …… 4 g
板こんにゃく …1/2 枚
厚揚げ ……… 1/2 丁
かつおぶし …… 8 g
水 …………… 適量
しいたけのもどし汁…適量
酒 ………大さじ 1
さとう…小さじ 1/2
塩 ……小さじ 1/3
しょうゆ…大さじ 1
みりん…小さじ 1
油 …………… 適量

《作り方》

- ① かつおぶしでだしをとっておく。
- ② こんにゃくはあく抜きして、角切りにする。
- ③ れんこん・人参・大根は乱切り、ごぼうは小さめの乱切りにする。
- ④ 干しいたけはぬるま湯でもどして一口大に切る。（もどし汁はとっておく）
- ⑤ 鶏肉は一口大に切り、油で炒める。
- ⑥ ⑥にだし汁、しいたけのもどし汁を加え、ごぼう・こんにゃく・れんこんを入れて少し煮て、大根・人参・里芋・しいたけも加える。（だしの量は、ひたひたになる程度）
- ⑦ 具が煮えたら、調味料を加えて味付けをし、厚揚げを加えて煮る。

大平は大竹の郷土料理です。根菜がたくさん入って美味しいですよ。

大 平



もりもりたべるくん

大竹市給食センター