

きゅうしよく しょうかい
給食レシピの紹介 いりどり

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ とりもも肉 (一口大) 120g
- ・ 酒 小さじ1
- ・ にんじん (いちょう切り) 100g
- ・ ごぼう (小口切り、ゆでる) 80g
- ・ たけのこ (水煮、短冊切り、ゆでる) ... 60g
- ・ 干ししいたけ (もどす、せん切り) 4g
- ・ こんにゃく (短冊切り、ゆでる) 120g
- ・ れんこん (いちょう切り、ゆでる) 80g
- ・ 揚げはん (短冊切り、油抜き) 80g
- ・ さやいんげん (小口切り) 40g
- | | |
|---|-------------------------|
| A | ・ 和風だし おお 大きじ 1/2 |
| | ・ さとう おお 大きじ 1 |
| | ・ しょうゆ おお 大きじ 1 強 |
| | ・ みりん おお 大きじ 1/2 |



とり肉を炒ってから
煮つけるので
「いりどり」と
いいます☆



つく かた
〈作り方〉

- ① とりもも肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油でとりもも肉を炒め、色が変わったなら、にんじん、ごぼう、たけのこ、干ししいたけ、こんにゃく、れんこんを入れて炒め合わせる。
- ③ 水1/2カップを加え、煮立ったらアクをとり、ふたをして中火で蒸し煮する。
- ④ やさいがやわらかくなったらAを加え、揚げはん、さやいんげんを入れて仕上げる。