

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。