



子どもたちに人気の学校給食



五目煮



五目煮の「五目」には「たくさん」という意味があり、大豆をはじめ、ごぼう、にんじん、たけのこなどさまざまな食材が使われています。

大きさを揃った食材を一つひとつ掴んで食べることで、お箸の持ち方の練習になり、早食い防止にもつながります。

材 量 (小学生中学年 4人分)

- 大豆水煮 : 80g
- 鶏もも肉 : 80g
- 乾燥角切り昆布 : 6g
- 平天 : 20g
- ごぼう : 60g
- にんじん : 40g
- 板こんにゃく : 60g
- たけのこ水煮 : 40g
- さやいんげん : 20g
- サラダ油 : 適量
- A { 上白糖 : 大さじ1
- うす口しょうゆ : 大さじ1
- 煮干しだし : 120mL

給食の組み合わせ

- ・ さばの味噌煮
- ・ 小松菜のおひたし

作 り 方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、たけのこは1cmのさいの目切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②の鶏肉を炒める。
- ④ ②の残りの食材を加えてさっと炒め、だし汁を入れ煮る。
- ⑤ Aの調味料を加え、大豆、昆布、平天、さやいんげんを加えてさらに煮る。

【調理のポイント】

食材の大きさをそろえることで見た目が良くなり、均等に味が染み込むので味ムラがなくなります。

