



子どもたちに人気の学校給食



磯煮



材 量 (小学生中学年4人分)

- ひじき : 140g (※)
- 水煮大豆 : 80g
- 鶏もも肉 : 60g
- 板こんにゃく : 60g
- 油揚げ : 10g
- 平天 : 15g
- にんじん : 20g
- サラダ油 : 適量
- 〔砂糖 : 小さじ2
- 食塩 : 少々
- 薄口しょうゆ : 小さじ2
- 煮干しだし : 180mL

(※)ひじきは乾燥の場合、14g用意して水で戻す。

「畑の肉」と言われる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価がとても高い食材です。日本では弥生時代から栽培されており、さまざまな食品や調味料に加工して食べられています。

給食の組み合わせ

- ・ホキのからあげ
- ・レモン風味漬け

作 り 方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ 板こんにゃく、にんじん、平天、油揚げはせん切りにしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、こんにゃく、ひじきを順に加え炒める。
- ⑥ だし汁、調味料を加え、大豆、油揚げ、平天を入れてゆっくりと汁気がなくなるまで煮る。

【調理のポイント】

材料を順番にしっかり炒めることで煮崩れを防ぎます。
調味料を入れた後は、弱火で煮込むと味がしみ込みより美味しくなります。

