みんなのすきなおきゅうしょく

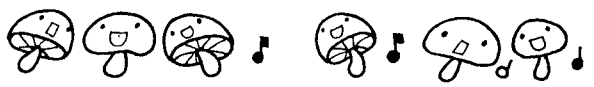
No.5

H21.11月

金剛川保育園

今月は、11/10(火)に予定しているさくら・ゆり組お食事会のメニューの「田舎風煮」を紹介します。

干椎茸のだし汁を使用して旨味たっぷりの煮物です。ぜひご家庭でもお試し下さい。



〈田舎風煮〉：4人分

材料

		〈下処理〉
・鶏肉	160g	→ 1口大に切る
・じゃが芋	中3玉	→ 2cmくらいの角切り
・人参	中2/3本	→ 1口大の舌し切り
・ちくわ	1/2本	→ 小口切り
・干椎茸	2～5個	→ もどして小さく切る
・もどし汁	適量	
・砂糖	大さじ2	
・しょうゆ	小さじ2	
・酒	大さじ1	
・みりん	小さじ2	
・いんげん	2～3本	→ 2cmくらいに切って下ゆで

作り方

① 肉→じゃが芋・人参の順に炒める。

② 肉が白っぽくなったら、干椎茸・ちくわを加え、さらにもどし汁を加えて煮る。

③ ひと煮立ちしたら、しょうゆ以外の調味料を加えて煮る。

④ 甘味がなじんだら、しょうゆを加えて煮含める。

⑤ ④を盛り付け、茹でたいんげんを上に飾る。

〈給食室〉