

保育所の給食レシピ 『筑前煮』

《材料(幼児4人分)》

・鶏もも肉 1cm角カット	80g	・干し椎茸	4g
・ごぼう	80g	・三度豆(冷)	12g
・人参	40g	・鰹だし	適宜
・水煮竹の子	40g	・砂糖	6g
・こんにゃく	40g	・しょう油	大さじ1弱
・大根	80g	・油	4g

《作り方》

1. 人参、大根は皮をむき、いちょう切りにする。
2. 水煮竹の子はいちょう切りにして茹でる。
3. ごぼうは皮をこそげて、輪切りにして下茹でする。
4. こんにゃくは、食べやすい大きさに切って茹でてあく抜きをする。
5. 干し椎茸は汚れをとってぬるま湯につけてもどして食べやすい大きさに切る。
6. 鍋を熱して油を入れ人参、鶏肉を炒める。他の材料も加えて炒め、全体に油が回ったら、出し汁を具がひたひたになるぐらいまで入れて煮る。
7. 6の材料が軟らかくなったら調味料を加えてゆっくり煮る。
8. 仕上げに三度豆を加えて火を止める。

*レンコンを加えたり、三度豆のかわりに、グリーンピースや絹さやでもおいしくできます。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	84Kcal
・たんぱく質	4.6g
・脂質	4.0g

