



きゅう しょく

# 給食レシピ



しょうがっこう がつ か すい  
小学校1月20日(水)  
きゅうしょく どうじょう

## ざいりょう にんぶん ＜材料＞ 4人分

とりにく 鶏肉・・・80g	こいくち 濃口しょうゆ
こうやとうふ 高野豆腐・・・20g	おお ・・・大さじ1強
いと 糸こんにゃく・・・120g	さとう 砂糖・・・大さじ1.5
たまねぎ・・・1個	りょうりしゅ 料理酒・・・小さじ2
えのきたけ・・・1/2袋	みりん・・・小さじ1
にんじん・・・4cm分	あぶら 油・・・適量
あお 青ねぎ・・・30g	
だしじゅ だし汁・・・100～120cc	

## つく かた ＜作り方＞

- ① 高野豆腐を水で戻しておく。
- ② 高野豆腐…一口大に切る 鶏肉…一口大に切る  
糸こんにゃく…4cm幅に切る たまねぎ…5mm幅に切る  
にんじん…いちちょう切り 青ねぎ…小口切り  
えのきたけ…石づきをとって半分はんぶんに切る
- ③ 鍋なべに油あぶらを熱し、鶏肉とりにくを炒いためる。火が通ひとおったら、  
たまねぎを加えてさらに炒いためる。
- ④ だし汁だしじゅ、調味料ちょうみりょうを加えて煮にる。
- ⑤ 高野豆腐、糸こんにゃく、にんじん、えのきたけを加くわえる。
- ⑥ 最後さいごに青ねぎあおを加くわえて、味あじを調とえてできあがり。