

今日の おすすめ

きょう きゅうしょく ちくぜん に とうじょう
今日は給食には「筑前煮」が登場します

ちくぜん に りょうり
筑前煮ってどんな料理？



ちくぜん に つく かた 筑前煮の作り方



材料（4人分）

鶏もも肉・・・一口大 200 g
れんこん・・・150 g
ごぼう・・・1/2 本
にんじん・・・1/3 本
こんにゃく・・・1 枚
たけのこ水煮 100 g
さといも・・・2～3 個
干ししいたけ・・・3 枚
きぬさや・・・適量
サラダ油・・・小さじ 1

合わせ調味料

砂糖・・・大さじ 1/2
しょうゆ・・・大さじ 3
酒・・・大さじ 3
みりん・・・大さじ 2

1. 鶏肉は一口大にカットする。
2. れんこん、にんじんは皮をむき、乱切りにする。ごぼうも土を落とし、乱切りにして水にさらしておく。
3. こんにゃくは1口大にちぎり、下茹でをする。
4. 水煮のたけのこも一口大に切る。
5. 里芋は皮をむいて、ゆでておくとも早くできる。
6. 干ししいたけは、水でもどし1/4にカットする。戻し汁は煮る際に使うのでとっておく。
7. きぬさやは下茹でし、さましておく。
8. サラダ油を鍋にしき、鶏肉ときぬさや以外の材料を軽く炒める。
9. 干ししいたけの戻し汁と、合わせ調味料を加え、具材がひたひたになるくらいの水を加え、落とし蓋をして煮込む。
10. 好みの煮加減になったら、きぬさやを加え完成。

簡単レシピが欲しいときは、えい
ようの先生に言ってね(*ω*)



ちくぜん に
筑前煮は、ごぼう、にんじん、さとい
も、たけのこなどの根菜類と鶏肉を炒め
煮にして作る煮物です。筑前という名前
は、福岡県の地名「筑前」から付けられ
ています。筑前地方では「筑前煮」とは
言わず、「がめ煮」と呼ばれています。