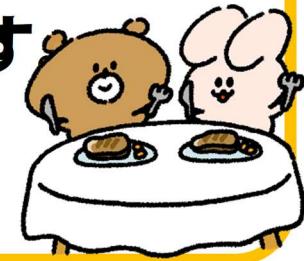


# 本日の おすすめ

きょう きゅうしょく  
今日は 給食 には 「筑前煮」 が登場します

ちくぜんに  
筑前煮ってどんな料理？



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  
に 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  
いわず、「がめ煮」と呼ばれています。

## 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'\*)

