

鶏肉と里芋の煮込み

〈材料 大人4人分〉

鶏もも肉	240g	1枚
生姜	1.6g	小さじ1/3
しょうゆ	3g	小さじ1/2
里芋	240g	4個
蓮根	80g	
ねぎ	80g	1本
にんじん	40g	1/4本
干し椎茸	6g	
油	6g	小さじ1と1/2
しょうゆ	20g	大さじ1 小さじ1/3
砂糖	9g	大さじ1
鶏ガラスープ	1.6g	小さじ2/3
ごま油	2g	小さじ1/2

調理員さんが給食で食べてから、家庭でも作るようになったお気に入りのレシピです♪



★1人当たり栄養価★

エネルギー 160Kcal・たんぱく質 13.8g・脂質 5.4g・食塩相当量 1.0g

〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、生姜はすりおろし汁をとり、醤油と合わせてもみ込んでおく。
- ②里芋は小さな一口大、蓮根とにんじんはいちょう切り、干し椎茸は水洗いしてから水に戻し、薄切りにし、葱はみじん切りに切る。
- ③鶏肉を油で炒める。鶏肉の色が変わったら、にんじん、蓮根、里芋、干し椎茸を加えてさらに炒め、ひたひたの水を加えて煮立たせる。
- ④沸騰したらアクを取り除き、砂糖、しょうゆ、鶏ガラスープを加える、落とし蓋をし、沸騰したら弱火で煮込む。里芋が柔らかくなったら、仕上げに、ごま油を加え、鍋を混ぜながら水分が無くなるように煮切る。

◆③で鍋に加える水に、干し椎茸の戻し汁を使うと一味違いがでます♪