



鶏肉ととうふのくず煮

材料(中学生1食分)

鶏肉(スライス)	30.0g
とうふ	120.0g
たまねぎ	48.0g
にんじん	16.5g
しょうが	1.7g
しいたけ	1.5g

(学校では干しいたけを使っています)

料理酒	1.5g
塩	0.3g
濃口しょうゆ	3.8g
淡口しょうゆ	4.5g
片栗粉	3.0g
けずりぶし	1.5g

作り方

- ① しいたけ、にんじん、玉ねぎはせん切りにする。
- ② しょうがはすりおろしてしぼり汁をとる。
- ③ けずりぶしでだしをとる。
- ④ 豆腐はさいの目切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁、しいたけのもどし汁を煮たてて肉を入れる。
- ⑥ 肉の色が変われば①を加えて煮る。
- ⑦ ⑥がほとんどやわらかくなれば、料理酒、塩、しょうゆで調味し、④を加えてさらに煮る。
- ⑧ ⑦に水溶きの片栗粉でとろみをつけ、しょうがのしぼり汁を加えて仕上げる。

・だし汁 1人当たり52.5cc

・しいたけのもどし汁 1人当たり7.5cc

・もどし汁がない場合は、だし汁を60ccでとってください。

★鶏肉はスライスしたほうが火の通りも早く、他の食材となじみます。

★ゆでたチンゲン菜や、えだまめを加えると、彩りよく仕上がります。



