



## 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

- しいたけ、にんじん、玉ねぎはせん切りにする。
- しょうがはすりおろしてしづり汁をとる。
- けずりぶしでだしをとる。
- 豆腐はさいの目切りにする。
- 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。
- 肉の色が変われば①を加えて煮る。
- 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。
- ⑦に水溶きの片栗粉でとろみをつけ、しょうがのしづ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。



