

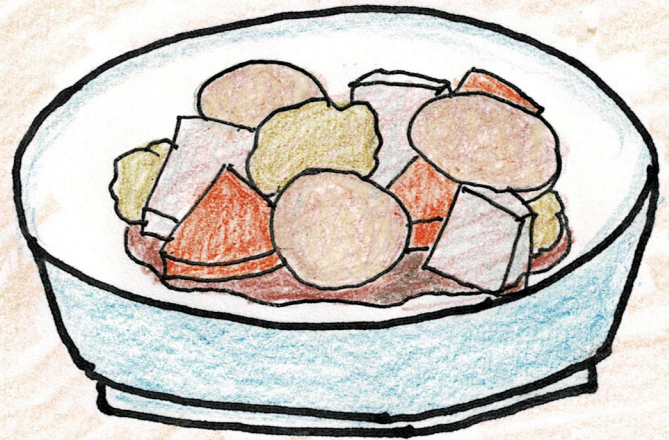
平天とこんにゃくの煮つけ

材料 (中学生1食分)

・鶏肉	30 g
・平天	60 g
・にんじん	16 g
・こんにゃく	30 g
・三温糖	1 g
・みりん	2.6 g
・(濃)しょうゆ	4.5 g
	(水 15 cc)

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② 平天は大きいものはひと口大に切る。
- ③ こんにゃくは1cm位の厚さの色紙切りにして、ゆでる。
- ④ にんじんは いちょう切りにする。
- ⑤ 定量の水・三温糖・みりん・しょうゆで 煮汁を作り、煮立てば鶏肉を煮る。
- ⑥ 肉の色が変われば、こんにゃく・にんじんを加えて煮込み、さらに平天を加えて煮ふくめる。



実物大



京都市の学校給食では
ひと口大の食べやすい
大きさで作られて
います。