

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

鶏すき



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
とりもも肉（角切り）	120g	① 鍋に油を熱し、とり肉、たまねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。
たまねぎ（スライス）	中1/2個	
にんじん（いちょう切り）	1/3本	② はくさい、白ねぎ、ふ、しらたき、焼き豆腐、Aを入れて煮詰める。
ごぼう（斜め切り）	1/2本	
はくさい（ざく切り）	5枚	<div data-bbox="718 599 1093 823" data-label="Text"> <p>野菜の栄養・うまみを余すことなく食べられます。しいたけやえのきを入れてもおいしいです♪</p> </div> <div data-bbox="726 828 1109 935" data-label="Image"> </div>
白ねぎ（斜め切り）	1本	
ふ（水でもどす）	4個	
しらたき（食べやすい長さに切る）	60g	
焼き豆腐（角切り）	1/3丁	
油	適量	
さとう	大さじ1と1/2	
みりん	小さじ1強	
しょうゆ	大さじ1と1/3	

ひとこと Memo

すきやきは牛肉を使うことが多いですが、給食ではとり肉を使っています。水は加えず、野菜から出る水分だけで具材を煮込むので、野菜の甘みが引き立つ味に仕上がります。



【1人分の栄養価】

エネルギー	184kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	9.0g
食塩相当量	1.0g

