

作ってみませんか？



くわいと根菜のうま煮

12月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
鶏肉（角切り）	140g	① くわいは、芽を残して皮をむき、水につけてアクを抜く。
くわい（M～Lサイズ）	80g	
うずら卵	80g	② さやいんげんを茹でる。
れんこん（乱切り）	1/3 節	③ こんにゃくを下茹でする。
ごぼう（乱切り）	1/2 本	④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。
にんじん（乱切り）	1/2 本	⑤ ④にさやいんげん以外の具材を加えて軽く炒め、水を加える。
だいこん（乱切り）	1/6 本	⑥ 砂糖を加えて煮る。
板こんにゃく（ちぎる）	1/4 枚	⑦ 火が通ったら、中みそ、しょうゆを加えて味を含ませる。
さやいんげん（斜め切り）	5本	⑧ 最後にすりごまとさやいんげんを加える。
油	適宜	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
中みそ	大さじ3	
すりごま	小さじ1	
水	1カップ強	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

福山市が生産量日本一の『くわい』を使ったレシピです。

くわいの旬は11月～1月です。福山市の給食では、旬の時期になると登場します。お芋のようなホクホクとした食感が人気です。



【1人分の栄養価】

エネルギー	221kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	10.7g
食塩相当量	1.6g