

煮しめ

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉（一口大）	140g	① いりこでだしをとる。 ② 鍋に、①のだし汁、鶏肉、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、分量の半分の調味料を入れて煮る。 ③ にんじん、ちくわ、角切こんぶ、残りの調味料を入れて煮る。 ④ 煮えてきたら、さやいんげんを加えてさっと火を通す。
角切こんぶ	6g	
ちくわ（一口大）	2本	
ごぼう（ななめ半月切り）	1/4本	
れんこん（一口大）	1/2個	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">調味料を入れる順番は…</div>  </div>
にんじん（いちょう切り）	1/4本	
板こんにゃく（ちぎる）	1/2枚	
さやいんげん（2～3cm長さ）	適量	
みりん	小さじ1・1/2	
砂糖	小さじ4	
しょうゆ	大さじ1・1/2	
いりこ	4～6尾	
水	1カップ	

ひとこと Memo

給食では、給食室でだしをとり、煮物や、汁物に使っています。

ぜひ、ご家庭でもだしをとって、いろいろな料理に使ってみてください。



【1人分の栄養価】

エネルギー	124kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	4.6g
食塩相当量	1.4g

