

たけのごごはんの具

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「たけのごごはんの具」のレシピをご紹介します。



【材 料】

| 材 料 名 | 1 人 分 | 4 人 分 |
|-------------------|-------|-------|
| 鶏小間肉 | 15 g | 60 g |
| たけのご水煮（短冊） | 20 g | 80 g |
| 干しいたけ（戻す・スライス） | 0.7 g | 2.8 g |
| にんじん（千切り） | 15 g | 60 g |
| さやいんげん（下ゆで・2 c m） | 5 g | 20 g |
| みりん | 1 g | 4 g |
| しょうゆ | 2.5 g | 10 g |
| 和風だし | 1 g | 4 g |
| さとう | 1.8 g | 7.2 g |
| 水 | 5 g | 20 g |
| 油 | 0.5 g | 2 g |

【栄養価】

| エネルギー | 塩分量 |
|--------|------|
| 51kcal | 0.4g |

（1人当たり）

【作り方】

- ① 油で鶏小間肉を炒める。火が通ったらたけのご水煮、にんじん、干しいたけを入れあわせて炒める。
- ② ①に水を加え、Aを入れて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、さやいんげんを入れて完成。

● POINT ●

干しいたけは生しいたけ、さやいんげんはきぬさやでも代用できます。